موفقیت نامحدود (۴)

چاپ بیست و نهم

مطالعه موفق با

تمرکز



مؤلف:
م. حورایی

به نام خداوند خوبی و سودمندی و زیبایی
و به نام آفریدگار بهی و هر آنچه بهتر است
و هر آنکس که بهترین است.

حورایی، مجتبی، ۱۳٤۸ -
مطالعه موفق با تمرکز / مولف م. حورایی: تهران: دکلمه‌گرایی، ۱۳۷۷
۱۹۹ ص. (موفقیت نامحدود (ج) ٤)
٤۵۰۰ تومان: ISBN: 964-6322-19-0
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا
چاپ بیست و نهم: بهار ۱۳۹۱: ٤۵۰۰ تومان
۱. موفقیت. ۲.مطالعه و فراگیری. ۳.تمرکز. الف.عنوان. ب. فروست:
ج. ٤۹۵ح۸م / BF ٦۳۷ ۱۵۸/۱
کتابخانه ملی ایران ۱۰۱۱۳- ۷۷ م

مشخصات کتاب

عنوان: موفقیت نامحدود (٤) - مطالعه موفق با تمرکز
مؤلف: سید مجتبی حورایی www.hooraei.com
ناشر: دکلمه‌گران
نوبت چاپ: بیست و نهم
سال چاپ: بهار ۱۳۹۱
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
قیمت: ٤۵۰۰ تومان
چاپ: منصوری تلفن: ۲ - ۳۳۱۳۵۱۱۱
شابک: ۰-۱۹-٦۳۲۲-۹٦٤
نشانی ناشر: خ نامجو، ایستگاه روشنایی، ک علی موثق، پ ٤۸ تلفن: ۷۷۵٤۸۱٤۸
مرکز پخش کتاب: نشر و پخش درسا ٦٦٤٦٤۵۷۷
ISBN: 964-6322-19-0

با ژرفترین سپاس‌ها:

- از لطف بی‌پایان الهی که مرا توفیق تحول دوباره عطا کرد و هدایت‌گر درونم را شوق نگاشتن هدیه نمود.

- از قلب پاک مادرم و روح مهربان پدرم برای همهٔ محبت‌ها، فرزانگی‌ها و تشویق‌هایشان.

- از استاد ارجمند و فرزانه‌ام جناب آقای بیژن علیپور برای حضور گستردهٔ صداقتش.

- و از همهٔ آموزگاران، دوستان و دوستدارانم که بر شادمانی و دانش و آگاهی‌ام افزوده‌اند.

تقدیم به همهٔ دانش‌آموزان، دانشجویان
و همهٔ کسانی که مطالعه و زندگی آگاهانه، مؤثر
و موفق را دوست دارند.

فهرست مطالب

فصل چهارم

فصل پنجم

فصل ششم

فصل هفتم

فصل هشتم

فصل نهم

فصل دهم

فصل یازدهم

فصل دوازدهم

فصل سیزدهم

دوستانه

از یکی از فیلسوفان و مرتاضان هندی پرسیدند: آیا پس از این همه دانش و فرزانگی و ریاضت هنوز هم به ریاضت مشغولی؟

گفت: آری. گفتند: چگونه؟

گفت: وقتی غذا می‌خورم صرفاً غذا می‌خورم و وقتی می‌خوابم فقط می‌خوابم.

این شاید بزرگترین ثمرهٔ تمرکز است. آیا شما هم هنگام غذا خوردن می‌توانید تمام توجهتان را روی غذا خوردن و
لذت و مزهٔ غذا معطوف کنید یا اینکه معمولاً از افکار مربوط به گذشته و آینده آشفته‌اید و چون به خود می‌آیید می‌بینید غذایتان تمام شده و جز امتلا و پری معده هیچ نفهمیده‌اید.

تمرکز واقعی یعنی اینکه اگر شما در طول روز به پنج فعالیت مختلف مشغولید، در هر فعالیت صرفاً به آن فکر کنید و از افکار مربوط به کارهای دیگر آسوده باشید.

موفقیت زندگی روزانهٔ ما تماماً به میزان تمرکز ما بر امور روزانه

ارتباط دارد. اگر شما قادر باشید به هنگام کار فقط روی کار خود، به هنگام ورزش صرفاً روی انجام حرکات، در هنگام مطالعه فقط روی موضوع کتاب و به هنگام انجام فعالیت‌های هنری از قبیل موسیقی، نقاشی، خطاطی و ... به فعالیت هنری خود توجه و تمرکز کنید، عملاً موفقیت شما به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد.

تمام نوابغ جهان کسانی بودند که از قدرت تمرکز فوق‌العاده‌ای برخوردار بودند. آشفتگی و شوریدگی ذهنی، عملاً شما را به هیچ عنوان موفق نمی‌کند. وقتی کار می‌کنید به خانواده فکر می‌کنید. وقتی در خانواده بسر می‌برید از شغل خود نگرانید و وقتی ورزش می‌کنید در اندیشهٔ تحصیل هستید و وقتی درس می‌خوانید فکرتان هزار سو می‌رود. این عملاً اتلاف وقت و مؤثر نبودن است.

موفقیت یعنی تمرکز، تمرکز و تمرکز.

خوانندهٔ عزیز

همهٔ فعالیت‌های انسان برای توفیق، نیازمند تمرکز است. اما از سلسله فعالیت‌های نیازمند تمرکز، مطالعه جدی‌ترین فعالیتی است که تمرکز در آن نقش اساسی و محوری دارد.

خود شما بارها متوجه شده‌اید که پس از مدتی که از مطالعه‌تان گذشت چشمانتان روی کلمات و خطوط می‌دود بی آنکه حواستان به آن باشد و همین طور شاید چند خط و یا چند صفحه را دنبال کنید و یکباره متوجه شوید حرکت چشمانتان صرفاً از روی غریزه و عادت بوده، فوراً به عقب برمی‌گردید و شروع به خواندن دوباره می‌کنید، اما کمی جلوتر مشکل تکرار می‌شود. این موضوع شما را بسیار خسته و کسل

می‌کند، وقت زیادی را از شما می‌گیرد و کم کم میل به مطالعه در شما کم می‌شود. گاهی اوقات هم به کلمه‌ای از کتاب خیره می‌شوید و در افکار خود غوطه می‌خورید. پیش از هر چیز مطمئن باشید که این تنها مشکل و مسئله شما نیست و همهٔ افرادی که به نوعی با مطالعه و کتاب سروکار دارند از این موضوع در رنجند.

بر همین اساس بخش عمده‌ای از این کتاب به راههای بهبود تمرکز در هنگام مطالعه و هنگام حضور در کلاس درس می‌پردازد و بخش دیگری نیز به تمرینهای عمومی تمرکز می‌پردازد که صد البته مطالعه و عمل به آن برای تمرکز، آرامش و شادمانی و موفقیت بـه هـمراه خـواهـد داشت. ان‌شاءالله.

در آخر ذکر این نکته را ضروری می‌دانم کـه تـمرکز حـواس یک مهارت بی‌چون و چراست که نیاز به فراگیری تکنیک‌ها و تمرین مستمر دارد.

اینکه شما روشهای کاربردی این کتاب را چند روزی تمرین کنید و بعد رهایش کنید نتیجه همان می‌شود که اکنون به آن گرفتارید «عـدم تمرکز حواس». تمرینات را با صبر و حوصله و متانت کافی انجام دهید. شتاب‌زده عمل نکنید و منظم و آرام به پیش بروید.

«لُرد بایرون» می‌گوید: برای پیشرفت و پیروزی سه چیز لازم است: اول پشتکار، دوم پشتکار و سوم پشتکار.

این کتاب را بخوانید اگر

مصمم هستید و اراده راسخ کرده‌اید تمرکزتان بهتر شود.

تمرینها را انجام می‌دهید.

و به پیشرفت خود یقین دارید (با امید به خدا).

واقعیت‌ها در:

تمرکز حواس

واقعیت‌ها در تمرکز حواس

تمرکز چیست؟

مهم‌ترین علت عدم دستیابی به یک تمرکز فکر عالی، تعاریف نادرستی است که در ذهن شما برای تمرکز حواس وجود دارد.

بیشتر شما تمرکز را فکر کردن به یک موضوع ویژه به صورت مطلق و کامل و صد در صد می‌دانید در حالی که چنین چیزی نه تنها برای شما که برای هیچ انسانی در هیچ شرایطی به هیچ عنوان ممکن نیست.

شما ابداً قادر نیستید تمام ذهن خود را به طور کامل و مطلق در اختیار یک موضوع بگذارید و بقیه افکار را در آن زمان از ذهن خود کاملاً حذف کنید.

زمانی که یک انسان می‌تواند چنین تمرکزی داشته باشد، حد اکثر ۳ الی ۴ ثانیه است یعنی تاکنون کسی نبوده که پنج ثانیه متوالی به طور مطلق، تنها و تنها به یک چیز بیاندیشد.

بنابراین، منطقی نیست که شما تعریف بالا را برای تمرکز حواس قبول کنید. چنین تعریفی، سطح توقع شما را بالا می‌برد. وقتی که فکر دیگری

به جز موضوع اصلی به ذهنتان راه می‌یابد و یا کوچک‌ترین عامل حواس‌پرتی را از محیط اطراف خود دریافت می‌کنید، احساس سرخوردگی می‌کنید و گمان می‌کنید که قدرت تمرکز ندارید. حال آنکه این تصور فقط ناشی از برداشت اولیهٔ نادرستی است که از تمرکز داشته‌اید و همین تصور عملاً شما را در تلاش برای بهبود تمرکز ناکام می‌سازد.

پس، اولین و مهم‌ترین قدم را در راه افزایش تمرکز ذهنی خود بردارید: تعریف نادرستی را که از تمرکز حواس در ذهن خود دارید، دگرگون کنید.

اما تعریف درست تمرکز

تمرکز حواس همان قدر می‌تواند واقعی باشد که عوامل حواس‌پرتی واقعیت دارند.

یعنی: شما باید بپذیرید که به هر حال، همیشه عواملی حواس شما را پرت می‌کنند که بعضی از آنها منشأ ذهنی و درونی دارند و از اندیشهٔ خود شما ناشی می‌شوند و بعضی دیگر منشأ محیطی و بیرونی دارند و از محیط اطراف شما نشأت می‌گیرند. عواملی مثل یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون و تجزیه و تحلیل مسائلی خارج از چهارچوب موضوع مطالعه، از عوامل حواس‌پرتی درونی و عوامل مانند سروصدا، حضور مزاحم دیگران و آشفتگی مکان مطالعه از عوامل بیرونی به حساب می‌آیند.

شاید بتوان ذهن انسان را به یک سیستم ارتباطی بسیار پیچیده تشبیه کرد. در هر لحظه هزاران پیام از محیط داخلی بدن و از محیط

اطراف به آن مخابره می‌شود و در عین حال هزاران پیام از این مرکز به محیط داخلی بدن و محیط اطراف ارسال می‌گردد. اگرچه بسیاری از این مبادله‌ها در حوزهٔ ناخودآگاه ما صورت می‌گیرد، بعضی از این پیامها وارد حوزهٔ آگاهی ما می‌شوند و ذهن ما را از موضوع مطالعه منحرف می‌کنند.

گفتیم که برای دستیابی به تمرکز حواس عالی، باید آن را درست تعریف کرد. برای تعریف درست هم ابتدا باید حواس‌پرتی را به عنوان یک واقعیت انکارنشدنی بپذیریم و بعد بگوییم: **تمرکز حواس یعنی «عوامل حواس‌پرتی را به حد اقل رساندن»**. با تمرینهایی که جلوتر شرح خواهیم داد، شما می‌توانید عوامل حواس‌پرتی خود را کمتر و در نتیجه تمرکز حواس خود را بیشتر کنید.

تمرکز حواس نسبی است

در تعریفی که برای تمرکز حواس ارائه دادیم نسبی بودن تمرکز کاملاً نشان داده شده است. گفتیم که تمرکز هر شخص به نسبت کاهش عوامل حواس‌پرتی او افزایش می‌یابد و بنا به تغییرات موقعیت ذهنی و محیطی او تغییر می‌کند. در نتیجه شما هیچ گاه از یک میزان مشخص و ثابت تمرکز برخوردار نیستید. به محض آنکه محیط شما عوض شود و یا شرایط ذهنی شما تغییر کند، میزان تمرکز شما بر یک مطلب تغییر می‌کند.

همچنین تمرکز حواس افراد مختلف نسبت به یکدیگر، کاملاً فرق می‌کند. بنابراین شما هرگز نباید خود را فرد حواس‌پرت و فاقد تمرکزی بدانید یا معرفی کنید، چرا که چنین چیزی حقیقت ندارد.

درست‌تر آن است که بگویید در این لحظه، با ذهنیت کنونی و در

محیط فعلی عوامل حواس‌پرتی من بیشتر و میزان تمرکزم کمتر است.

گفتن «من کاملاً آدم حواس‌پرتی هستم» و عباراتی از این دست، کاملاً نادرست است. این قضاوت شما دربارهٔ تمرکز حواستان به هیچ وجه منصفانه نیست چرا که خود شما بارها و بارها در شرایط متفاوت، تمرکزهای عالی گوناگونی را تجربه کرده‌اید.

همیشه به خاطر داشته باشید که به هنگام قضاوت در مورد خودتان یا دیگران، واقع‌بین بودن با بدبین بودن خیلی فرق می‌کند. کسی که واقع‌بین است همهٔ جنبه‌ها چه خوب و چه بد را در نظر می‌گیرد. به سرعت داوری نمی‌کند. جزئیات را می‌بینید و کلی‌گویی نمی‌کند. پس: در مورد تمرکز حواس خود واقع‌بینانه قضاوت کنید و واقع‌بینانه حرف بزنید یعنی همیشه توجه کنید که: **تمرکز حواس نسبی است.**

تمرکز حواس اکتسابی است

بسیاری از شما در مواردی که نمی‌توانید تمرکز حواس عالی داشته باشید، می‌گویید: «من ذاتاً آدم حواس‌پرتی هستم». همین ذهنیت نادرست باعث می‌شود که نتوانید از چنین تمرکزی برخوردار گردید.

تمرکز حواس به هیچ وجه ذاتی نیست. ما ژن مشخصی برای تمرکز در مغز نداریم و هیچ یک از ما با تمرکز مادرزاد به دنیا نیامده‌ایم. اگرچه برخی از والدین، رفتار نوزاد خود را هنگامی که محکم شیشهٔ شیر را در دست گرفته، به آن نگاه می‌کند و شیر را می‌مکد، تمرکز حواس تلقی می‌کنند و می‌پندارند که کودکشان از تمرکز ذاتی برخوردار است. رفتار کودک صرفاً پاسخی بازتابی به محرک که شیشهٔ شیر یا سینهٔ مادر است، می‌باشد و هیچ نوع تفکری در آن صورت نمی‌گیرد چرا که هنوز مراکز

عالی مغز، کنترل رفتار کودک را به دست نگرفته‌اند و بنابراین تعبیر رفتار کودک به تمرکز حواس کاملاً بی‌اساس است.

آنچه مسلم است استعداد بالقوهٔ تمرکز حواس در همگان وجود دارد و مانند هر استعداد دیگر می‌توان آن را در خود رشد داد و پروراند. شما به راحتی می‌توانید این خصلت همگانی را در خود تربیت کنید و به عالی‌ترین مراتب خویش برسانید.

همه توانایی‌های همگانی را به عضله تشبیه می‌کنند. قوی‌ترین و عضلانی‌ترین افراد را هم که در نظر بگیرید، وقتی به دنیا آمدند از عضلاتی ساده و نرم و طبیعی مانند دیگران برخوردار بودند اما تمرین و ممارست و بکار گرفتن عضلات باعث شده که آنها به مرور در رشد عضلانی خود پیشرفت کنند و به بالاترین مرتبهٔ آن که مهارتهای ویژه در استفاده از عضلات است، برسند.

تمام استعدادهای بالقوهٔ انسانی را می‌توان به صورت بالفعل درآورد و پرورش داد و به عالی‌ترین درجهٔ خود رساند.

مثلاً یک بندباز ماهر را در نظر بگیرید. او هم وقتی متولد شد مانند همهٔ کودکان طبیعی دیگر، توانایی حفظ تعادل را به دست نیاورده بود. مدتها طول کشید تا او بتواند بنشیند و در وضعیت نشسته تعادل به دست آورد، بایستد و در وضعیت ایستاده تعادل به دست بیاورد. راه برود و در حال راه رفتن تعادل خود را حفظ کند. درست مانند همهٔ کودکان طبیعی دیگر. اما او با تمرینات مداوم و مکرر، استعداد حفظ تعادل خود را آن قدر پرورش داد که به یک مهارت تبدیل کرد. حالا او آنقدر توانایی حفظ تعادل دارد که می‌تواند به راحتی روی یک بند حرکات پیچیده انجام دهد و تعادل خود را حفظ کنید و ما را به وجد بیاورد.

حافظه و تمرکز هم دو استعداد همگانی هستند که می‌توانند پرورش پیدا کنند و به مهارتهای ویژه تبدیل شوند.

کسانی که قادرند ضرب و تقسیم اعداد چند رقمی را در کوتاهترین زمان ممکن انجام دهند، کسانی که می‌توانند با یک بار دیدن، شنیدن، حس کردن یا خواندن، آنچه را که آموخته‌اند، تا زنده‌اند به خاطر داشته باشند و همهٔ کسانی که ما آنها را استثنائی و عجیب و غریب می‌دانیم، افرادی کاملاً معمولی هستند که یک یا چند استعداد طبیعی و همگانی خود را تا این سطح پرورش داده‌اند. امروزه حتی خلاقیت، که حدود صد سال پیش یک استعداد کاملاً ذاتی تصور می‌شد، یک استعداد کاملاً پرورش‌پذیر محسوب می‌شود.

دکتر «اسبورن» در کتاب «پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت» بر این موضوع بسیار تأکید می‌کند و تمرینات زیادی را برای پرورش این استعداد بالقوه، به خوانندگان کتاب خود می‌آموزد.

علت رشد روزافزون مؤسسه‌های پرورش نیروهای ذهنی در دنیا همین قابلیت پرورش یافتن نیروهای ذهنی و اکتسابی بودن آنهاست.

پس کاملاً ایمان بیاورید و باور کنید که به راحتی قادرید استعداد خدادادی تمرکز فکر را در خودتان پرورش دهید و نسبت به وضعیت کنونی، آن را بهبود بخشید. حتی اگر امروز فکر می‌کنید که سن شما بیشتر شده و یا در زندگی خود مشکلات جسمی، عاطفی و محیطی فراوان دارید، باز هم مطمئن باشید که می‌توانید از قدرت تمرکز عالی برخوردار شوید به شرط آنکه روش بکارگیری صحیح این استعداد بالقوه را فراگیرید.

به خاطر داشته باشید که اگر از یک کلید مدتی استفاده نکنید، زنگ

می‌زند ولی تا هنگامی که کلید در قفلِ در می‌چرخد و بـه کـار گـرفته می‌شود، هر روز براق‌تر و درخشانتر می‌شود.

تمام استعدادهای ما مصداق این کلید را دارند. باید آنها را بـه کـار اندازیم تا به استعدادهای درخشان تبدیل شوند. در غیر این صورت به مرور زنگ خواهند زد.

اساس تمرینات در:

تمرکز حواس

اساس تمرینات در تمرکز حواس

تمرکز حواس در وهلهٔ اول یک تلاش ذهنی است برای انسجام بخشیدن به فکر و جمع و جور کردن آن.

هرچه بیشتر به این تلاش ادامه دهید، تمرکز شما بهبود می‌یابد و هرچه از این تلاش باز بمانید، تمرکز شما کاهش پیدا می‌کند.

امروزه تمام استعدادهای ذهنی را به تلاش و کوشش فردی وابسته می‌کنند. حافظه، تمرکز، خلاقیت، توانایی تدبیر و چاره‌اندیشی و سایر فرایندهای ذهنی هیچ یک به سن، جنس و تحصیلات بستگی ندارند.

اینکه شما دخترید یا پسر، مرد یا زن، سالمندید یا جوان و ... به هیچ عنوان دلیلی برای عدم توانایی شما در پرورش برخی از نیروهای ذهنی نیست.

همان طور که گفتیم، همهٔ اینها به تلاش و کوشش فردی شما بستگی دارند. هم اکنون به یک شاخه گل فکر کنید. مسلما" پس از چند لحظه عوامل حواس‌پرتی به سراغ شما می‌آیند که کاملا" طبیعی است.

اما کاری که شما باید انجام دهید این است که خیلی سریع افکار خود

را جمع و جور کنید و به فکر اول یعنی شاخه گل برگردید.

بعد از این تلاش دوباره لحظاتی بیش نمی‌گذرد که فکر شما منحرف می‌شود و شما باید مجدداً به شاخه گل برگردید.

شاید در یک تمرین پنج دقیقه‌ای، دهها یا حتی صدها بار فکرتان منحرف شود. خسته نشوید و فکر خود را به هر سو رها نکنید. به محض اینکه متوجه شدید که از مسیر قبلی منحرف شده‌اید، به موضوع اصلی بازگردید.

«ملوین پاورز» در کتاب «راهنمای تمرکز بهتر» به شدت تأکید می‌کند که استمرار یک ماهه در این تمرین به صورت روزی ۵ الی ۱۰ دقیقه، تأثیر فوق‌العاده‌ای در تمرکز فکر شما دارد.

تمرین

زمان مشخصی را انتخاب کنید. هر زمانی که دوست دارید. مثلاً ساعت ۱۰ شب.

از امروز هر شب ساعت ۱۰ تا ۱۰:۱۰ به مدت یک ماه تمام به یک موضوع ویژه فکر کنید. توجه داشته باشید که دست کم باید ۴ الی ۵ شب متوالی به یک تصویر ثابت فکر کنید. تصویری که مورد علاقهٔ شما باشد. زمانی تصویر را عوض کنید که احساس کنید این تصویر دیگر در شما انگیزه ایجاد نمی‌کند و تکراری شده است.

تلاش کنید که فکرتان منحرف نشود. به همان روشی که گفتیم به محض انحراف ذهن از موضوع اصلی، به آن باز گردید. به مرور می‌بینید که رفته رفته میزان انحراف‌های ذهنی شما کاهش می‌یابد به طوری که در روز بیستم حتی کمتر از ۵ بار در طول ده دقیقه فکرتان منحرف می‌شود.

فراموش نکنید که استمرار یک ماهه در این تمرین بسیار حائز اهمیت است. نکتهٔ دیگر این که حتماً به موضوعات مورد علاقهٔ خود فکر کنید، به ویژه در روزهای اول تمرین. چرا که هر آنچه مورد علاقه است خودبخود ایجادِ تمرکز می‌کند. بعداً در این باره بیشتر شرح خواهیم داد.

نگاه کردن به یک جسم

برای شروع تمرین به هیچ عنوان با چشم بسته تمرین نکنید. چون دیدن یک تصویر عینی و ملموس، بسیار ساده‌تر از تماشای یک تصویر ذهنی است.

مثلاً سیبی را جلوی خود بگذارید و همان گونه که دقیقاً به آن نگاه می‌کنید به آن فکر کنید. هر بار که متوجه شدید به اصطلاح ماتتان برده و ذهنتان منحرف شده، دوباره توجه خود را به سیب معطوف کنید تا زمانی که ده دقیقه تمام شود.

دیدن یک جسم با چشم بسته

پس از چند روز دیدن اشیاء با چشم باز و فکر کردن به آن، وقتی که احساس کردید در این کار مهارت یافتید، همان جسم، یا شیئی دیگر را در ذهن خود ببینید و به آن فکر کنید.

در جایی آسوده بنشینید. چشمان خود را ببندید و به تصویر ذهنی خود توجه کنید. هر بار که ذهنتان فرار می‌کند و به تصویرها و افکار دیگر متمایل می‌شود با تلاشی ساده و آرام به تصویر ذهنی قبلی و مورد علاقهٔ خود برگردید.

نگاه کردن به یک اسم معنی با چشم بسته یا باز

بعد از چند روز مداومت در مرحلهٔ دوم تمرین، کمی آن را برای خود دشوارتر کنید. اینک به اسامی معنی توجه کنید. به محبت، فداکاری، خشم، شادی، هیجان و ...

چون اسمهای معنی تصویر عینی ندارند، بهتر آن است که آنها را در وجود یک شخص مورد علاقه ببینید. مثلاً" شادی و هیجان را در چهرهٔ دوست صمیمی خود و یا فداکاری و محبت را در چهرهٔ مادر یا پرستاری که شب هنگام بر بالین کودکی بیمار ایستاده است و از او مراقبت می‌کند، ببینید.

تمرکز پیدا کردن بر اسامی معنی، قدرت تمرکز فکر شما را بسیار عالی می‌کند، به شرط آنکه در مراحل ۱ و ۲ تمرین مهارت کسب کرده باشید.

در روزهای آخر شما می‌توانید به مفاهیم گسترده‌تر و عمیق‌تری که تصاویر دنباله‌داری را شامل می‌شوند فکر کنید البته به صورت منظم و منسجم.

مثلاً" جنگ، مفهوم گسترده‌ای است که تصاویر فراوانی را در ذهن شما تداعی می‌کند. این تصاویر را با یک نظم خاص دنبال کنید. مثلاً" ابتدا حملهٔ هواپیماها، بعد بمباران مناطق نظامی، بعد خشم افراد، تشکل نظامی، حمله بر دشمن، تیراندازی، جنگ تن به تن و سپس غلبه و فتح و پیروزی.

این تصاویر دنباله‌دار را همیشه با یک نظم ثابت و مشخص در ذهن خود بیاورید و دنبال کنید.

چگونه فکر کنیم؟

شاید شما هم با این مشکل مواجه باشید که نمی‌دانید چگونه فکر کنید و یا وقتی که به فکر کردن مشغول هستید، مطمئن نیستید که دارید فکر می‌کنید یا نه.

«کوین ترودا» رئیس مؤسسهٔ حافظهٔ آمریکا و نویسندهٔ کتاب «تکنیک‌های تقویت حافظه» در کتاب خود می‌نویسد: تصاویر، پایه‌های فکری ما هستند یعنی همیشه تصاویر، افکار را می‌سازند. تا تصویری نباشد فکری نیست و هر وقت تصویر ایجاد شد تفکر صورت می‌گیرد. پس بهترین راه برای آنکه مطمئن شوید در حال فکر کردن هستید این است که ببینید تصویر دارید یا نه. اگر تصویر دارید، مسلماً در حال فکر کردن هستید.

اگر در تجسم مشکل دارید

در مرحلهٔ اول تمرین، شما جسمی را با چشم باز می‌بینید. بنابراین تصویر عینی دارید که به دنبال آن اندیشه خواهد بود.

اما در مرحلهٔ دوم تمرین، گاهی احساس می‌کنید که در ساختن تصاویر ذهنی مشکلات فراوان دارید یا ادعا می‌کنید که تصویری نمی‌بینید و فقط احساسی از یک تصویر دارید.

بهترین راه برای ایجاد مهارت در دیدن تصاویر ذهنی، توالی انجام مراحل ۱ و ۲ است یعنی اینکه ابتدا تصویری را با چشم باز ببینید و سپس آن را فوراً با چشم بسته ببینید. هر وقت تصویر محو یا کم‌رنگ شد دوباره چشم باز کنید و تصویر واقعی را ببینید و پس از نگاه دقیق، مجدداً چشم خود را ببندید و تصویر ذهنی آن را مشاهده کنید.

این عمل خیلی زود نتیجه می‌دهد و شما در ساختن تصویر ذهنی مهارت پیدا می‌کنید.

خوانندگان کتابهای روان‌شناسی موفقیت، معمولاً خیلی با مشکل دیدن تصویر ذهنی مواجه می‌شوند. وقتی به شخصی گفته می‌شود که مثلاً «خودت را در یک باغ پر از گل ببین» می‌گوید: «قادر نیستم خودم را ببینم». به همین علت است که خیلی از خوانندگان این کتابها نمی‌توانند این تمرین مؤثر را که پایه و اساس «تجسم خلاق» است انجام دهند. به این افراد توصیه می‌کنیم که تصویر خود را به دقت در آینه نگاه کنند. سپس با چشم بسته خود را مجسم نمایند و به همان صورت که در مورد اشیاء شرح دادیم، هر وقت تصویر کم‌رنگ یا محو شد دوباره چشمان خود را باز کنند و تصویر واقعی را ببینند و پس از نگاه دقیق، مجدداً چشم‌ها را بسته، تصویر ذهنی خودشان را ببینند.

بعد از مدتی به راحتی می‌توانند خودشان را مجسم کنند و تمرینات این کتابها یا کلاسها را به خوبی انجام دهند.

یک سؤال دیگر

در مرحلهٔ اول تمرین، ممکن است با این سؤال مواجه شوید که مثلاً وقتی سیب را می‌بینیم به چه چیز آن فکر می‌کنیم؟

ما مؤکداً پاسخ می‌دهیم: به هیچ چیز. فقط تصویر را ببینید، فکر خودبخود ایجاد می‌شود. رنگ، شکل، لکه‌های کوچک، اندازه، نوع و ...

چند روز تمرین کنیم؟

قرار بود که تلاشی ذهنی به مدت یک ماه و هر روز ده دقیقه برای

انسجام بخشیدن به افکار خود داشته باشید. می‌توانید هر هفته از این ماه را به انجام یک مرحله اختصاص دهید. هفتهٔ اول: مرحلهٔ اول، هفتهٔ دوم: مرحلهٔ دوم، هفتهٔ سوم: مرحلهٔ سوم (فکر کردن به اسم معنی)، هفتهٔ چهارم: مرحلهٔ چهارم (فکر کردن به مفاهیم گسترده و دنباله‌دار).

شما می‌توانید بیشتر تمرین کنید مثلاً" ده دقیقه صبح و ده دقیقه شب. اما ما معمولاً" تمرینات فراوان را توصیه نمی‌کنیم تا شما علاقه و استمرار خود را از دست ندهید و زود خسته نشوید. بهتر است از هر گونه شتاب و فشار زیاد که ناشی از اشتیاق فراوان شما در روزهای اول است، بپرهیزید. «استمرار» شرط اول موفقیت در این تمرین است و «وارد شدن در هر مرحله به شرط موفق شدن در مرحلهٔ قبل»، شرط دوم.

علاقه:

مهم‌ترین شرط در تمرکز حواس

علاقه: مهم‌ترین شرط در تمرکز حواس

علاقه و تمرکز حواس

به یقین می‌توان گفت که علاقه مهم‌ترین شرط در ایجاد تمرکز حواس است. هرچه علاقهٔ شما به یک موضوع بیشتر باشد، تمرکز فکر شما بر آن بیشتر می‌شود. متخصصان حافظه و یادگیری، وقتی که شخصی می‌گوید: «من اصلاً" حافظه ندارم»، به او می‌گویند: «نشانی منزلت را بلدی؟» و چون شخص، پاسخ مثبت می‌دهد می‌گویند پس تو حافظه داری. اگر حافظه نداشتی، نباید هیچ نمود و تظاهری را از حافظه نشان می‌دادی.

شخص اصرار می‌کند: «من حافظه ندارم» یا «حافظه‌ام خیلی بد است» چون درس تاریخی را که دیشب خوانده‌بودم، اصلاً" به خاطر نمی‌آورم.

به زندگی همین شخص وارد می‌شویم. متوجه می‌شویم که به فوتبال علاقهٔ زیادی دارد. از او سؤالاتی در این زمینه می‌کنیم، سؤالاتی خیلی جزئی و حاشیه‌ای. ملاحظه می‌کنیم که او حتی شمارهٔ پیراهن بازیکنان، باشگاه آنها و نتایج دقیق مسابقات قبلی آنها را به خاطر دارد. چه حافظهٔ

توانایی!

وقتی که شما به موضوعی علاقه داشته باشید، خودبخود بر آن متمرکز می‌شوید، بیشتر دقت می‌کنید و به راحتی به حافظه می‌سپارید و بعداً هم خیلی راحت به خاطر می‌آورید.

اساساً تمرکز حواس و حافظه لازم و ملزوم یکدیگرند:

علاقه‌بیشتر ⇐ تمرکزبیشتر ⇐ مرورذهنی‌بیشتر ⇐ بخاطرسپاری‌بهتر ⇐ یادآوری سریع‌تر

حلقهٔ اول این زنجیر، علاقه است. تا علاقه نباشد، تمرکز نیست و تا تمرکز نباشد، حافظه نیست و تا حافظه نباشد، یادگیری و موفقیت تحصیلی نیست. پس می‌بینید که اساس تمام موفقیت‌های تحصیلی و همین طور شغلی و موفقیت‌های دیگر علاقه است. علاقه، علاقه، علاقه = موفقیت، موفقیت، موفقیت. آنجا که شما علاقه دارید، قطعاً موفقیت و پیشرفت دارید.

همین شما، بله خود شما، که از عدم تمرکز حواس خود گله دارید، وقتی غرق دیدن یک فیلم مهیج یا تماشای مسابقهٔ ورزشی مورد علاقهٔ خود یا بازی شطرنج یا خواندن یک رمان جالب یا حل جدول و یا مطالعهٔ یک درس مورد علاقهٔ خود هستید، نسب به سروصدا، حضور دیگران یا عوامل حواس‌پرتی دیگری که در محیط اطرافتان هست، هیچ واکنشی نشان نمی‌دهید یعنی: **تمرکزی عالی دارید.**

وقتی شما به موضوعی علاقه دارید، دوست دارید دربارهٔ آن بیشتر بدانید و میل به فراگیری بیشتر باعث می‌شود که تمرکز بهتری داشته باشید. از طرفی هرچه بیشتر فرا بگیرید و بیشتر بدانید، علاقهٔ شما به مطلب هم بیشتر می‌شود و باز علاقهٔ بیشتر، میل فراگیری بیشتر و ...

اما ما باید درسهای زیادی را مطالعه کنیم و در این مطالعه تمرکز حواس داشته باشیم تا بتوانیم یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم و به موفقیت تحصیلی دست یابیم. طبیعتاً خیلی از این درسها مورد علاقهٔ ما نیستند. با آنها چه کار کنیم؟ مسلماً نمی‌توانیم مطالعهٔ این درسها را کنار بگذاریم و فقط درسهای مورد علاقه را بخوانیم. تنها راه حل این است:

باید به طریقی خودمان را به آن درسها علاقه‌مند کنیم.

چگونه درس بخوانیم؟

این سؤالی است که اکنون مسلماً در ذهن شما ایجاد شده است. شما که مجبورید درسهایی را بخوانید که هیچ علاقه‌ای به آنها ندارید و واقعاً نمی‌دانید که با این بی‌علاقگی و در نتیجه عدم تمرکز و در نتیجه عدم یادگیری در آن درس چه کنید.

یکی به مثلثات علاقه ندارد، یکی به شیمی، یکی به فلسفه، یکی به زمین‌شناسی، یکی به تاریخ و ...

به هر حال هر کس ممکن است از یک یا چند درس اصلاً خوشش نیاید اما در عین حال که این بی‌علاقگی را حس می‌کند، ضرورت ایجاد علاقه را هم احساس می‌نماید.

ما هم اکنون زمینه‌های بسیار مؤثری را برای ایجاد علاقه به شما معرفی می‌کنیم.

۱- اطلاعات اولیه

شاید مهم‌ترین راه ایجاد علاقه، کسب اطلاعات اولیه دربارهٔ موضوع مورد نظر باشد. هرچه اطلاعات اولیهٔ شما و دانسته‌های ابتدایی شما در

زمینهٔ یک موضوع بیشتر باشد، خودبخود کشش بیشتری برای فراگیری آن خواهید داشت و در نتیجه تمرکز بهتری در آن به دست خواهید آورد. این، همان ارتباط علاقه و میل به فراگیری است.

هرچه می‌توانید اطلاعات اولیه، سطحی و ابتدایی خود را افزایش دهید، چه این اطلاعات در راستای موضوع باشند چه نباشند. مثلاً قبل از اینکه فرمول‌های پیچیدهٔ اصطکاک را در فیزیک مطالعه کنید، به کسب اطلاعات اولیه و ابتدایی در مورد اصطکاک بپردازید. اگرچه این مطالب، پیش پا افتاده، سطحی و بی‌ارتباط با آن فرمول‌های پیچیده به نظر می‌رسند، شوق و شور و میل به فراگیری و در نتیجه تمرکز حواس شما را افزایش خواهند داد.

اهمیت مطالعه قبل از ورود به کلاس

شاید تا به حال به این موضوع فکر کرده باشید که چرا دبیران و استادان شما اینقدر به شما تأکید می‌کنند که قبل از ورود به کلاس جلسهٔ بعد، مطالعهٔ سطحی و اجمالی و سریعی بر آنچه که قرار است تدریس شود، داشته باشید. علت این تأکید عمدتاً به خاطر همین تأثیر اطلاعات اولیه است. با دانستن اطلاعات اولیه شوق فراگیری و تمرکز حواس شما در کلاس بسیار بیشتر می‌شود و میزان یادگیری و جذبتان فراوانتر می‌گردد و به یقین درک بهتری از صحبتهای مدرس خواهید داشت.

و ما در جای خود، شیوهٔ مطالعهٔ قبل از ورود به کلاس را توضیح خواهیم داد.

اطلاعات اولیه چگونه باشند؟

برای کسب اطلاعات اولیه باید دقت کنید که این اطلاعات، ویژگی‌های لازم را داشته باشند. هر مطلبی نمی‌تواند اطلاعات اولیه تلقی شود. باید به خاطر داشته باشیم که اطلاعات اولیه قرار است در ما شوق و رغبت ایجاد کند و ما را به فراگیری بیشتر وادارد. بنابراین:

اول- اطلاعات اولیه باید ساده باشند: اگر شما در ابتدا مطالب دشوار و سخت را جستجو کنید و به آنها توجه نشان دهید، به جای علاقه‌مند شدن به آنها از آنها بیزار می‌شوید. اطلاعات اولیه باید ساده‌ترین مطالب باشند.

دوم- اطلاعات اولیه باید کم‌حجم باشند: با وجود آنکه اطلاعات اولیهٔ فراوانی در اختیار شماست که همگی ساده‌اند، توصیه می‌کنیم همهٔ این اطلاعات را یکجا نگیرید. یکی از اصول مهم یادگیری و قوانین پایه‌ای حافظه این است: **یادگیری، تدریجی است.** اگر شما ۹ ساعت مطالعهٔ مستمر جغرافی را در یک روز، به یک ساعت مطالعه در ۹ روز تبدیل کنید و یا ۱۸ ساعت مطالعهٔ پشت سر هم در یک روز را به ۶ ساعت مطالعه در سه روز تقسیم کنید، بازده فوق‌العاده بیشتری خواهید داشت.

یادگیری یکبارهٔ مطالب شما را زود خسته و بی‌علاقه می‌کند. درست مثل آنکه بخواهید در یک روز از صبح تا شب نیمی از کتاب را یاد بگیرید. اصل یادگیری تدریجی هم بر ایجاد علاقه استوار است. اطلاعات فراوان و یکباره به راحتی شما را از آن درس بیزار می‌کند.

سوم- اطلاعات اولیه باید به شکل خوبی ارائه شوند: انتقال اطلاعات اولیه به شکلی خوب و دوست داشتنی، شوق شما را برای فراگیری بیشتر

افزایش می‌دهد. معلمی را به خاطر بیاورید که مطالب را به زبانی خوشایند به شما انتقال می‌دهد و در همان روز اول آنچنان تأثیری بر شما می‌گذارد که شیفتهٔ آن درس می‌شوید.

وقتی که مشغول درس خواندن هستید، مانند همان معلم مطالب را به شکلی زیبا برای خود بیان کنید و در خود علاقه ایجاد کنید بخصوص در درسهایی که معلم شما مطلب را خشک و جدی و نه چندان خوب ارائه می‌دهد، حتماً از این روش استفاده کنید.

چهارم- به کاربردهای عملی مطالب علمی فکر کنید: کاربرد مطالب را در زندگی خود جستجو کنید. قبل از آنکه به سراغ مفاهیم پیچیدهٔ اصطکاک بروید به این فکر کنید که زمستانها در هوای سرد، دستان خود را به هم می‌مالید تا گرم شوند.

قبل از اینکه مثلثات بخوانید به این فکر کنید که تمام حرکات کشتی‌ها روی اقیانوس‌ها بر اساس نسبتهای مثلثاتی انجام می‌گیرد.

قبل از اینکه شیمی بخوانید و واکنش‌های گرمازا و گرماگیر را بفهمید به این فکر کنید که اخیراً چیزی به نام بخاری جیبی اختراع شده که در زمستان، دست‌های شما را گرم می‌کند.

قبل از اینکه از گرانیگاه و مرکز ثقل چیزی بیاموزید به این فکر کنید که چرا برج معروف پیزا در ایتالیا با همهٔ کج بودنش فرو نمی‌ریزد.

بعضی از مطالب هم کاربردهای رفتاری دارند. می‌توانیم قبل از خواندن این مطالب به این کاربردهایشان فکر کنیم. مثلاً قبل از اینکه بخوانیم هفتهٔ دوم تا ششم زندگی جنینی مقارن با رشد سریع و اختصاصی شدن اندام‌ها و دستگاههای مختلف بدن است، به این فکر

کنیم که سلامت یا عدم سلامت جسمی و روانی مادر و پدر چه تأثیری بر جنین دارد و رفتارهای مناسب والدین و اطرافیان آنها چگونه می‌تواند باشد.

قبل از اینکه قانون عمل و عکس‌العمل نیوتن را بخوانیم به این فکر کنیم که تمام اعمال ما به خود ما بازمی‌گردد و به قول شاعر: «**هر چه کنی به خود کنی:گر همه نیک و بد کنی**».

قبل از اینکه قاعدهٔ «هوند» را در شیمی بخوانیم که «تا زمانی که هر یک از اربیتال‌های هم‌انرژی، یک الکترون نگرفته باشد، هیچ یک از آنها پر نمی‌شود» به این فکر کنیم که ما هم باید در همهٔ زمینه‌های زندگی به موازات هم پیشرفت کنیم.

رشد یک جانبه، قانون طبیعت نیست و به همین خاطر محکوم به شکست است. اگر در زمینهٔ مالی داریم پیشرفت می‌کنیم در زمینهٔ معنوی هم باید با همان سرعت به پیش رویم. اگر در زمینهٔ علمی موفقیت کسب می‌کنیم، باید در عمل هم به همان اندازه موفق شویم. اگر در زندگی اجتماعی به مراتب عالی می‌رسیم باید در زندگی خصوصی هم خود را به همین مراتب عالی برسانیم. خلاصه آنکه اجازه ندهیم که در یک زمینه از سایر زمینه‌ها عقب بیفتیم درست مانند اتم‌های عناصر که قاعدهٔ هوند را اجرا می‌کنند.

و قبل از اینکه ...

اگر کمی دقیق شوید، اگر ذهن خود را به کار بیاندازید کاربرد تمامی علوم را در لحظه لحظهٔ زندگی خود حس می‌کنید و هرچه بیشتر آمیختگی دانش را با زندگی روزمره درک می‌کنید علاقه‌مندتر و مشتاق‌تر می‌شوید.

در واقع دانش بشری از دقت کردن به زندگی ساده و طبیعی پدیدار شده است.

اطلاعات اولیه مهم‌ترین قانون علاقه‌مندی است

نقش اطلاعات اولیه بسیار مهم است. شما وقتی که به تماشای مسابقهٔ فوتبال مشغولید همین که اطلاعات مختصری دربارهٔ آن داشته باشید، مثلاً" بدانید که خطا در محوطهٔ ۱۸ قدم، ضربهٔ پنالتی را برای تیم مقابل به ارمغان می‌آورد، با تمرکز و علاقهٔ بیشتری آن را دنبال می‌کنید تا مادربزرگ شما که هیچ اطلاعات اولیه‌ای از فوتبال ندارد و تصور می‌کند ۲۲ نفر بیهوده به دنبال توپ از این سو به آن سو می‌دوند.

و مسلماً" مادربزرگ شما خیلی متعجب می‌شود وقتی شما را آنچنان غرق تماشا می‌بیند که از اطراف خود کاملاً" بی‌خبر شده‌اید.

یا وقتی که شما بدانید حرکت هر کدام از مهره‌های شطرنج چگونه است و همین اطلاعات مختصر و اولیه را داشته باشید، خیلی مشتاق‌تر و با دقت و تمرکز بیشتر به بازی شطرنج نگاه می‌کنید تا کسی که از شطرنج هیچ چیز نمی‌داند.

امروزه از این روش برای علاقه‌مند کردن افراد به موضوعات خاص استفاده می‌کنند. مثلاً" تصویر یک فوتبالیست مشهور را داخلِ یک بستهٔ آدامس می‌گذارند و زیر آن نامش را می‌نویسند. هیچ وقت سوابق ورزشی او را به صورت اطلاعیه در بستهٔ آدامس نمی‌نویسند چرا که همین قدر کافی است. به همین سادگی و کم حجمی و به خوشایندی شیرینی آدامس کافی است که شما خودبخود به هر خبری دربارهٔ او متمرکز و حساس شوید.

دقت کنید در درسی که الان قرار است بخوانید چه اطلاعات اولیه‌ای از دروس قبل: از گفته‌های معلم و یا از صحبت دوستان یا از زندگی خودتان به شما کمک می‌کند. در جستجوی یافتن این اطلاعات اولیه و آموختن درس، با کمک آنها باشید.

این همان چیزی است که می‌گویند در هر درس باید از پایه قوی باشید و دروس را اساسی بخوانید. قبل از فراگیری انتگرال، مفهوم مشتق را دریابید. قبل از آنکه حد را بفهمید نمی‌توانید مشتق را درک کنید و برای فهمیدن حد باید تصاعد هندسی را خوب یاد گرفته باشید که پایهٔ آن هم تصاعد عددی است.

بعضی‌ها وقتی می‌خواهند درسی را بخوانند یکباره به سراغ فرمول‌ها و حفظ آنها می‌روند و چون کاری را از وسط شروع کرده‌اند و اطلاعات زمینه‌ای و پایه‌ای ندارند، درست و حسابی یاد نمی‌گیرند و بی‌علاقه و کلافه می‌شوند.

درست مثل این که شما بخواهید یک سریال تلویزیونی را از قسمت دهم تماشا کنید. تا کسی به شما توضیحاتی در مورد ۹ قسمت گذشته ندهد (و البته ساده و مختصر و کم‌حجم) شما علاقهٔ چندانی به تماشای قسمت دهم پیدا نمی‌کنید.

پیش از مطالعهٔ هر درس از این به بعد، دانسته‌های قبلی خود را مرور کنید. اطلاعات اولیه بگیرید و خود را علاقه‌مند و متمرکز سازید.

۲- دانستن قوانین

شناخت قانون هر چیزی شما را به آن علاقه‌مند می‌کند. اگر خیلی‌ها از تماشای تنیس لذت نمی‌برند به خاطر آن است که از قانون شمارش

امتیازها در آن آگاهی ندارند.

قانون ورزشها، قانون بازیها، قانون برقراری یک ارتباط مؤثر، مقررات اجتماعی و قانون کتاب را کشف کنید.

قبل از شروع مطالعه کشف کنید محوری که مطالب کتاب حول آن دور می‌زند چیست؟ این کتاب بر چه موضوعاتی تأکید می‌کند؟ چه سبک و ساختاری دارد؟ چگونه می‌خواهد به من یاد بدهد؟

یکی از موارد بسیار مهم که شما معمولاً نادیده می‌گیرید، قانون و روش مطالعه است. در خواندن هر کتاب و مطالعه نیز برای آنکه تمرکز عالی پیدا کنید قاعده و روش و قانونی وجود دارد که آن را بعداً بررسی خواهیم کرد. اکنون فقط به این نکته توجه کنید که برای یک مطالعهٔ متمرکز باید به روش صحیح مطالعه کرد.

اگر شما ندانید قانون بازی والیبال چیست نمی‌توانید آن را بازی کنید. در مورد مطالعه هم همین طور است. ابتدا باید روش مطالعه را فرا بگیرید.

۳- زبان‌گردانی

وقتی شما چند دوست دارید، دوستی را که به شما بیشتر شبیه است، عاطفه و روحیهٔ شما را دارد و به زبان شما سخن می‌گوید، بیشتر دوست دارید، به حرفهایش بیشتر توجه می‌کنید و حتی بیشتر او را به خاطر می‌سپارید. زبان کتاب، یک زبان ساده، عمومی و همگانی است و باید هم چنین باشد. این شما هستید که باید پس از مطالعه، کتاب و متن و نمودار و فرمول‌ها را به زبان خود بیان کنید.

زبان‌گردانی، یکی از اصول مطالعه است. فرمول $E=MC^2$ انیشتن

را به زبان خود تعریف کنید. ببینید که آن در زبان شما چه مفهومی دارد؟ یادتان می‌آید که وقتی سال اول دبستان بودید، باران را چگونه برای خود زبان‌گردانی کردید؟ نعلبکی را در لولهٔ کتری برگرداندید و برای خود ابر و باران ساختید.

پیچیده‌ترین مطالب علمی را همین طور که مطالعه می‌کنید و جلو می‌روید به زبان ساده، قابل فهم و بیان خوشایند خودتان برگردانید. از خود مثال بزنید و حتی آن متن را یک بار دیگر به زبان سادهٔ خودتان بنویسید. اگر بخواهید عیناً مطالب کتاب را بخوانید و حفظ کنید عملاً نمی‌توانید یادگیری عمیقی داشته باشید.اما اگر با زبان‌گردانی مطالب کتاب را یاد بگیرید، خیلی راحت‌تر عین مطالب کتاب را بیان خواهید کرد و به خاطر خواهید سپرد. پس یادتان باشد:

زبان‌گردانی یعنی بیان مطالب دشوار کتاب به زبان ساده و خوشایند خودتان.

۴- با کتاب شوخی کنید

وقتی تلویزیون تماشا می‌کنید یا با دوستتان صحبت می‌کنید، لبخندی بر لب دارید و راحتید اما وقتی از کتاب و مطالعه صحبت می‌شود و به سراغ درسها می‌روید جدی و محکم و اخمو می‌شوید.

در روان‌شناسی حافظه و یادگیری گفته می‌شود: مطالبی که بار هیجانی بیشتری دارند، بیشتر در حافظه می‌مانند و بهتر به خاطر آورده می‌شوند چرا که هیجان، علاقه، تمرکز و ورود مطلب به حافظه را موجب می‌شود. مثالی بزنیم: من به شما می‌گویم: همسایه ۸ سال قبلتان یادتان می‌آید؟ شما می‌گویید: نه. می‌گویم: همان که دو بچهٔ کوچک داشت.

می‌گویید: نه، به خاطر نمی‌آورم. می‌گوییم: همان که پدرش فروشندهٔ لباس بود. و شما باز هم به خاطر نمی‌آورید. می‌گویيم: همان که خانه‌شان آتش گرفت. یک مرتبه همه چیز در ذهنتان زنده می‌شود چرا که آتش گرفتن، بار هیجانی مؤثری داشته است.

اگرچه آتش گرفتن، یک هیجان منفی در شما ایجاد کرده بود، در هر حال هیجان‌انگیز بود و همین هیجان باعث شده بود که شما خاطرهٔ آن را به خوبی به خاطر بسپارید.

با کتاب خود شوخی کنید. مثالهایی مهیج، شادی‌آفرین و حتی خنده‌دار بزنید. این موضوع به علاقه و تمرکز شما کمک زیادی می‌کند.

بعد از این که خواندید الکترون در سیم حرکت می‌کند و به مقاومتی مثل لامپ برخورد می‌کند و لامپ را روشن می‌نماید، به زبان خودتان بگویید: موتورسوار (الکترون) در خیابانی خلوت (سیم) به سرعت حرکت می‌کند که ناگهان به دیواری (مقاومت) برخورد می‌کند و آن وقت احساس می‌کند که پروانه‌ها دور سرش می‌چرخند (روشن می‌شود).

هرچه می‌توانید به سخت‌ترین مطالب کتاب بار هیجانی مثبت بدهید و آن را بخوانید. وقتی که سدیم روی آب شناور است، به شدت حل می‌شود و اگر کبریتی بزنیم، بالای آن شعله‌ور می‌شود. تصور کنید اگر کسی در حال آب خوردن باشد و سدیمی در آب بیندازیم و به آن کبریت بزنیم، سبیل‌هایش می‌سوزد.

اگر بخواهید می‌توانید با زبان خوشایند خودتان با تمام مفاهیم کتاب شوخی کنید. اگر در بحث گشتاور مثالی از الاکلنگ می‌آورند فقط به خاطر آن است که بازی مهیج الاکلنگ، گشتاور را در ذهن شما وارد کند. شما باید زرنگی کنید و مثالی مهیج بزنید.

با کتاب آنچنان شاد و مهیج برخورد کنید که گویی به دوست‌داشتنی‌ترین دوست خود رسیده‌اید.

۵- توجه به لذتهای نهایی، نه دشواری‌های مسیر

برای شروع هر کار باید این را بپذیرید که دشواری‌هایی در مسیر وجود دارد و تلاش لازم است. پذیرش دشواری‌های مسیر و رنج راهی که در پیش دارید شما را برای مقابله با این دشواری‌ها و پیشرفت آماده می‌کند. عدم پذیرش اینکه هر مسیری با دشواری روبروست به ویژه در آغاز راه، شما را افسرده و ناراحت می‌کند.

همین تمرینات تمرکز را در نظر بگیرید. ممکن است در ابتدا برایتان خیلی مشکل باشد ولی به تدریج که جلوتر می‌روید، تمرینات، ساده‌تر و قابل قبول‌تر می‌شود. برای میل پیدا کردن به انجام هر کار، باید به لذتهای پایان کار توجه کنید و به هیچ عنوان به دشواری‌های مسیر فکر نکنید.

اگر باید روزی بیست صفحه مطالعه کنید، فکر خود را به رنج روزی بیست صفحه مطالعه متمرکز نکنید بلکه به لذتهای نهایی که نصیبتان می‌شود توجه کنید. آنچه شما را به تلاش پیگیر و مستمر وامی‌دارد، میل به جذب لذتهاست. کسانی از کوه بالا می‌روند و قله را فتح می‌کنند که لذت رسیدن به قله را در ذهن می‌پرورانند. این افراد در طول مسیر هرگز به دشواری‌های راه نمی‌اندیشند بلکه خود را در آن بالا مجسم می‌کنند و به این فکر می‌کنند که از آن بالا همه چیز چه زیباست. همین شوق ذهنی باعث می‌شود که آنها به راحتی دشواری مسیر را بپذیرند و پیش بروند. حال اگر آنان تمام ذهنشان را معطوف به دشواری مسیر می‌کردند و مدام به این فکر می‌کردند که چقدر تا پایان راه باقی است، این رنج که در

ذهنشان مجسم می‌شد، به سرعت آنها را خسته می‌ساخت.

همین که فکر خود را بر این متمرکز کنید که در پایان امتحانات چه نمرات درخشانی می‌گیرید و به لذت شکوه آن لحظه فکر کنید، این قدرت را پیدا می‌کنید که سختی‌هایی را که از ساعتها مطالعه و درس خواندن متحمل می‌شوید، به راحتی پشت سر بگذارید.

مدام در ذهن خود موفقیت‌های نهایی را مجسم کنید. همچون ورزشکاری که به شوق لذتِ داشتن بدنی ورزیده و جسمی آماده در پایان کار، رنج زود بیدار شدن و سختی تمرینات را متحمل می‌شود.

یادتان باشد همیشه این توجه به لذتهاست که تمرکز و علاقه ایجاد می‌کند.

اشتباه در برنامه‌ریزی

همین جا لازم است که به برنامه‌ریزی غلط و پیگیری نادرست برنامه‌های درسی اشاره کنیم. برنامه‌هایی که برای یک روز حجم زیادی از مطالب را دربر می‌گیرد، عملاً به خاطر همین حجم زیاد، تنفر ایجاد می‌کند.

عده‌ای، وقتی برنامه‌ریزی می‌کنند که مثلاً از فلان کتاب، روزی یک صفحه مطالعه کنند، به جای آنکه برنامهٔ همان روز را اجرا کنند، مدام کتاب را ورق می‌زنند که چه راه زیادی باقی مانده است و همین توجه به دشواری مسیر و طولانی بودن راه، شوق و علاقه و تمرکز را در آنها از بین می‌برد.

در اجرای برنامه‌های روزانه فقط برنامهٔ همان روز را انجام دهید و مطلقاً به اینکه «چند صفحه مانده» فکر نکنید.

اشتباه بیشتر داوطلبان کنکور که باید تمام کتابهای چهار سال دبیرستان را بخوانند این است که پس از مدتی در ذهن خود به طولانی بودن راه فکر می‌کنند.

باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامهٔ همان روز را اجرا کنید.

تعیین هدف

یکی از عوامل مهم در ایجاد تمرکز حواس و افزایش دقت در هنگام مطالعه آگاهی از هدف مطالعه است. حتماً پیش از مطالعه برای خود مشخص کنید که هدفتان چیست. گفتن «هدف من یادگیری این فصل است» یا «هدفم این است که نمرهٔ خوبی بگیرم» و ... بسیار نادرست است چراکه اینها هیچ کدام هدف نیستند. اهداف، وقتی قابل دسترسی‌اند که مشخص، دقیق، روشن و واضح باشند. شما باید هدفها را از داخل فصلها استخراج کنید. مثلاً بگویید:

هدف من از مطالعهٔ جدول مندلیف این است که بدانم با افزایش عدد اتمی، شعاع اتم چه تغییراتی می‌کند.

هدف من این است که بدانم چرا انقلاب مشروطه شکست خورد.

هدف من این است که بدانم فرق توندرا با تایگا چیست.

هدف من این است که بدانم در آینه‌های مقعر، افزایش فاصلهٔ کانونی چه تغییراتی در تصویر ایجاد می‌کند.

و ...

همهٔ این اهداف مشخص، جزیی و روشن هستند و به ذهن برنامه می‌دهند. اشخاصی که قبل از مطالعه با طرح پرسشهایی برای خود،

ذهنشان را مشتاق و جستجوگر می‌کنند، در تمام لحظات مطالعه به دنبال جواب هستند و این هدفمندی ذهن باعث می‌شود که به راحتی تمرکز حواس داشته باشند.

باید همیشه به خاطر داشته باشید که هر روز فقط برنامهٔ همان روز را جستجوی یک هدف هستید، به اهداف دیگری نیز دست پیدا می‌کنید.

شاید خیلی از شما نگران باشید که اگر با یک هدف مشخص و جزئی پیش بروید، از مطالب دیگر که باید یاد بگیرید، باز بمانید. اما چنین اتفاقی نمی‌افتد. شما چند سؤال طرح می‌کنید تا ذهن خود را مشتاق و جستجوگر و متمرکز کنید. اهداف دیگر خودبخود جذب شما می‌شوند.

هدفدار بودن ذهن هنگام مطالعه خیلی مهم است. آنقدر که ما می‌گوییم:

یا مطالعه نکنید یا قبل از آن برای ایجاد تمرکز حواس در مطالعه، هدف خود را تعیین کنید.

روش مطالعهٔ متمرکز

روش مطالعهٔ متمرکز

حواس‌پرتی چیست؟

ما می‌خواستیم روش صحیح مطالعهٔ متمرکز را برای شما توضیح دهیم، دیدیم که باید ابتدا حواس‌پرتی را تعریف کنیم.

شاید شما تا به حال خیلی به «حواس‌پرتی» فکر کرده باشید و بارها از خود پرسیده باشید که چرا گاهی به هنگام مطالعه حواس آدم پرت می‌شود؟

ما نمی‌دانیم که شما برای این سؤال خود چه جوابی پیدا کرده‌اید اما پاسخ صحیح این پرسش را به شما می‌گوییم:

«حواس‌پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت.»

ذهن شما همواره می‌خواهد درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر آنچه که اکنون انجام می‌دهید در شما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر شما دیگر لزومی احساس نمی‌کند که به جای دیگر برود و در آنجا درگیر شود. اما اگر در انجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می‌رود که خود را در آنجا مشغول کند. و این همان

حواس‌پرتی است. برای روشن‌تر شدن موضوع، مثالی می‌زنیم:

وقتی دوستتان با شما صحبت می‌کند، اگر بتواند با بیان خود در شما مشغولیت ذهنی و توجه و علاقه‌مندی ایجاد کند، شما با تمرکز فراوان به تمام حرفهایش گوش می‌دهید. اما اگر او نتواند چنین تأثیری در شما بگذارد چون ذهن شما درگیر نمی‌شود به سرعت فکر دیگری به ذهنتان راه می‌یابد و شما در حالی که به مخاطب خود خیره شده‌اید، دارید به چیز دیگری فکر می‌کنید. چیزی که در شما درگیری ذهنی ایجاد می‌کند.

ذهن شما مدام به فعالیت نیازمند است و این نیازمندی را هنگامی که شما مشغول مطالعه کردن هستید، هم دارد. بنابراین اگر آنچه که می‌خوانید، در شما درگیری ذهنی ایجاد کند، شما مشتاق و متمرکز پیش می‌روید. در غیر این صورت چشمتان خطوط را دنبال می‌کند و ذهنتان در جایی دیگر مشغول می‌شود. به عبارت دیگر، حواستان پرت است.

راه چاره

پیش از هر چیز، باید به خاطر داشته باشید که این شما هستید که باید ذهن خود را با موضوع مطالعه درگیر کنید.

معمولاً سبک نوشتاری کتاب تلاش می‌کند که در شما درگیری ذهنی ایجاد کند اما عمدهٔ کار با خود شماست.

ما اکنون می‌خواهیم روش مطالعهٔ متمرکز را به شما آموزش دهیم، برای آنکه درگیری ذهنی شما پایدار بماند. می‌خواهیم ذهن شما با جمله جملهٔ کتاب درگیر شود. می‌خواهیم که شما یک مطالعه کنندهٔ فعال باشید. روشهای سنتی مطالعه که شما پیش از این داشته‌اید، شما را از یک مطالعهٔ متمرکز بازمی‌دارد و باعث می‌شود که حواس شما مدام پرت شود.

روشهای مطالعهٔ متمرکز

۱- تند خواندن

راننده‌ای را در نظر بگیرید که با سرعت بسیار کمی مثلاً" حدود ۲۰ کیلومتر در ساعت در حرکت است. وقتی سرعت این راننده تا این حد کم است، دیگر به توجه و تمرکز فوق‌العاده نیاز ندارد و چون ذهن، درگیر نمی‌شود، مدام در جایی دیگر مشغول می‌شود. راننده می‌تواند از داشبورد، چیزی بردارد، شیشه را پاک کند، به مناظر بیرون نگاه کند و حتی غرق در تخیل شود. اما وقتی سرعت زیاد شد، خودبخود درگیری ذهنی بیشتری ایجاد می‌شود و ذهن بیشتر به رانندگی متمرکز می‌شود و راننده دیگر فرصت ندارد به چپ و راست نگاه کند و یا مشغولیت‌های ذهنی دیگری داشته باشد. اساساً" ذهن چنان درگیر است که تمایلی برای درگیر شدن در جای دیگر ندارد.

در مطالعه هم دقیقاً" همین حالت وجود دارد. وقتی شما به بهانهٔ بهتر فهمیدن بسیار کند پیش می‌روید و کلمه به کلمه می‌خوانید، درگیری ذهنی مطلوبی را ایجاد نمی‌کنید و ذهن شما که از این ساکن بودن کلافه می‌شود، خود را در جایی دیگر مشغول می‌کند و حواستان پرت می‌شود.

ما نمی‌گوییم آنقدر تند بخوانید که هیچ چیز نفهمید بلکه می‌گوییم سرعت مطالعهٔ خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. در این سرعت، ذهن متمرکز است. می‌بینید که اگر کمی غفلت کنید، سانحه‌ای رخ می‌دهد.

حتی اگر بتوانید سرعت مطالعهٔ خود را به دو برابر افزایش دهید بسیار عالی است چرا که هم در وقت خود صرفه‌جویی نموده‌اید و هم با

درگیری ذهنی و تمرکز بیشتری خوانده‌اید.

تا می‌توانید سرعت مطالعهٔ خود را افزایش دهید و سریع‌تر از آنچه که قبلاً می‌خوانده‌اید بخوانید. البته خوب می‌دانید که این سرعت، نسبی است و در متون مختلف مانند رمان، ادبیات، شیمی، فیزیک و ... متفاوت است. مسلماً شما متون ساده‌تر را با سرعت بیشتر می‌خوانید. ما می‌گوییم سرعت خود را با توجه به سرعت قبلی خود افزایش دهید. هر متنی را با توجه به سرعت مطالعهٔ قبلی خود سریع‌تر بخوانید. یکی دیگر از معایب تند خواندن این است که شما وقتی آرام و لغت به لغت می‌خوانید، درک ذهنی کمتری دارید چراکه ذهن با مفاهیم سروکار دارد نه با کلمات. یادتان باشد مفهوم، همیشه در یک عبارت است نه یک واژه.

وقتی شما کلمهٔ شیر را می‌خوانید، ذهن نمی‌داند منظور شیر گاو است یا شیر جنگل یا شیر آب. اما وقتی جملهٔ «شیر آب را بستم» سریعاً خوانده می‌شود، درک بهتر و سریع‌تری حاصل می‌شود.

۲- مطالعهٔ اولیه

مطالعهٔ اولیه همان گرفتن اطلاعات ابتدایی است. در مطالعهٔ اولیه قصد شما کنجکاو کردن ذهن با گرفتن اطلاعات ساده و کم‌حجم و مقدماتی است.

در مطالعهٔ اولیه شما متن را خط به خط نمی‌خوانید بلکه نگاهی گذرا به متن می‌اندازید و یک سری مفاهیم اولیه را از متن می‌گیرید که مثلاً متن حول و حوش چه موضوعی است. پس از آن باید به خود رجوع کنید و ببینید که خودتان از پیش، چه اطلاعاتی دربارهٔ موضوع دارید و

یا اینکه از قبل، از کسی چیزی شنیده‌اید یا مطالعه کرده‌اید. اطلاعات اولیهٔ خودتان را به اطلاعات اولیهٔ کتاب، در این بررسی اجمالی بیافزایید.

۳- سؤال کردن

یادتان باشد که پیش از مطالعه، با یکی دو سؤال، ذهن خود را هدفدار کنید. وقتی می‌گوییم هنگام مطالعه مدام از خودتان سؤال کنید، منظورمان این است که پیش از مطالعه، در حین مطالعه و پس از آن، می‌توانید از خود بپرسید.

شما معمولاً برای طرح سؤالات از خود یک سری سؤالات حافظه‌ای کم‌ارزش می‌پرسید. مثلاً «بوعلی سینا کی متولد شد؟»، «جنگ جهانی دوم در چه تاریخی شروع شد؟»، «هیمالیا کجاست؟» و ... این سؤالات معمول، کم‌ارزش‌ترین سؤالاتی است که شما می‌توانید از خود بپرسید.

در کتاب «روشهای مطالعه» نوشتهٔ «کی پی بالدریچ» و ترجمهٔ دکتر علی‌اکبر سیف به طرح سؤالات هفت‌گانهٔ «گانیه» اشاره شده است. این سؤالات هفت نوع می‌باشد.

طرح این سؤالات، بسیار ارزشمند و مفید است و فوق‌العاده در ایجاد تمرکز حواس مؤثر است. ما در زیر به اختصار، این سؤالات هفت‌گانه را توضیح می‌دهیم.

«سؤالات هفت‌گانهٔ گانیه»

۱- سؤالات حافظه‌ای: این سؤالات، کم‌اثرترین و کم‌اهمیت‌ترین سؤالات هستند. این نوع سؤالات صرفاً با یادآوری اطلاعات سروکار دارد. مانند:

کشورهای همسایهٔ ایران کدامند؟

بوعلی سینا در چه تاریخی متولد شد؟

جنگ جهانی اول در چه تاریخی رخ داد؟

۲- سؤالات ترجمه‌ای: این نوع سؤالات، قوی‌تر و بهتر از سؤالات حافظه‌ای هستند. این سؤالات تا حدی شبیه به «زبان‌گردانی» هستند که قبلاً دربارهٔ آنها صحبت کردیم.

سؤالات ترجمه‌ای یعنی بیان یک مفهوم پیچیده یا یک مطلب دشوار به زبان ساده‌تر، مانند اینکه: گشتاور به زبان ساده یعنی چه؟، فرمول $E = MC^2$ به زبان من چه می‌شود؟، افزایش شعاع مولکولی را نسبت به افزایش عدد اتمی روی نمودار چگونه می‌توان نشان داد؟

۳- سؤالات تفسیری: این سؤالات را سؤالات رابطه‌ای هم می‌گویند، که به کشف و درک روابط میان دو مفهوم می‌پردازد. این رابطه می‌تواند تشابه یا تفاوت باشد. این سؤالات از سؤالات ترجمه‌ای کمی بهترند.

سؤالاتی مانند: «تفاوت دندان‌های گوشتخواران با گیاهخواران چیست؟»، «حافظه از نظر ساختار و عملکرد، چه وجه تشابهی با کامپیوتر دارد؟» و ... از نوع سؤالات تفسیری هستند.

۴- سؤالات کاربردی: جالب‌ترین نوع سؤالات هستند. این سؤالات، همان طور که از نامشان برمی‌آید می‌خواهند مطالب علمی را به مسائل روزمره ربط دهند و آنها را در عمل بسنجند.

مثلاً «چگونه می‌توان از اصطکاک ناشی از کشش اجسام روی زمین کاست؟»، «تشویق، بلافاصله پس از یک عمل خوب چه نقشی در شکل‌گیری شخصیت مثبت کودک دارد؟» و ...

۵- سؤالات تحلیلی: این سؤالات، از چهار نوع بالا بهترند و سؤالات منطقی و استدلالی نیز خوانده می‌شوند. در این نوع از سؤالات، ما قدمهای منطقی یک شخص یا تغییر و تحول یک شیء یا وضعیت را از نقطهٔ شروع تا پایان بررسی می‌کنیم. مثلاً «آنتونی رابینز روان‌شناس بنامِ امروز، چگونه با تمام ناکامی‌ها، زندگی خود را دگرگون کرد؟» یا «هواپیما چگونه به وجود آمد؟» و ...

۶- سؤالات ترکیبی: این سؤالات که از سؤالات تحلیلی قوی‌ترند، به سؤالات خلاق معروفند. در این سؤالات، شما با پهلوی هم قرار دادن اطلاعات و ایده‌ها و اندیشه‌های قبلی به طرح اندیشه‌های نو دست می‌زنید و آن را به سؤال می‌گذارید. مثلاً «تناسب جمعیت و مسکن را در ۲۰ سال آیندهٔ ایران چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟» یا «چه ماده‌ای می‌توان به چای افزود تا نوشیدنی خوش‌طعم‌تری شود؟» و ...

۷- سؤالات ارزش‌نگاری: این سؤالات قوی‌ترین نوع سؤالات است. در این سؤالات، ما دربارهٔ مؤلف، نویسنده، مترجم و متن کتاب داوری

می‌کنیم و نظر خودمان و روش خودمان را با نظر و روش آنها مقایسه می‌کنیم. مثلاً از خود می‌پرسیم از بین رمان‌های رومن رولان، نویسندهٔ فرانسوی (جان شیفته، ژان کریستف، زندگی تولستوی، زندگی بتهوون و ...) کدام اثر، شخصیت خود رومن رولان را نشان می‌دهد؟

باید توجه داشته باشید که این سؤالات را خواننده طرح می‌کند و از خود سؤال می‌کند و به آنها پاسخ می‌دهد و هرچه سؤال قوی‌تری مطرح می‌شود، تمرکز و علاقهٔ بیشتری هم ایجاد می‌شود.

بر این نکته تأکید می‌کنیم که خودتان باید سؤال طرح کنید نه اینکه به چند سؤال مطرح شده در کتاب پاسخ دهید.

وقتی که خود شما سؤال طرح می‌کنید، بیشتر به پاسخگویی علاقه‌مند می‌شوید. البته به سؤالات کتاب هم فکر کنید و به دنبال پاسخگویی به آنها هم باشید اما حتماً با توجه به متن، اطلاعات قبلی و نظر و ایدهٔ خود سؤالات دیگری را هم مطرح کنید.

۴- نوشتن

هنگام مطالعه همیشه قلم و کاغذی در دست داشته باشید. چه آنچه که می‌خوانید رمان باشد چه شعر، چه مطالعهٔ آزاد چه کتاب درسی، اعم از حفظ کردنی یا فهمیدنی.

در یک مطالعهٔ فعال و پویا، کمتر چیزی می‌تواند به اندازهٔ قلمی که در دست دارید، ذهن شما را درگیر و متمرکز کند.

این قلم، مهم‌ترین ابزار شماست. با آن همه چیز را یادداشت می‌کنید. اگر رمان می‌خوانید همین طور که جلو می‌روید در حاشیهٔ کتاب و یا در کاغذی دیگر با نویسنده درگیر شوید. اگر جایی برایتان خیلی جالب

بود، در حاشیه بنویسید: «چه جالب!» اگر برایتان تعجب‌آور بود علامت تعجب بگذارید. اگر برایتان سؤال‌برانگیز بود حتی می‌توانید در حاشیه، سؤال خود را مطرح کنید و حتی در جایی نظرتان را اعلام کنید. نظرتان را با نظر نویسنده مقایسه کنید. یک مطالعه کنندهٔ فعال با قلم خود مدام با نویسنده درگیر می‌شود و عقاید و عواطف خود را خواه موافق خواه مخالف، به شکلی با نوشتن اعلام می‌کند.

خودتان را ملزم کنید که با نوشتن، نظر خود را بگویید.

این گونه ذهن شما همواره متمرکز می‌ماند چون ملزم است در هر لحظه عاطفه و اندیشهٔ خود را بیان کند. اگر کتاب، کتاب درسی شماست، از نکات مهم کتاب یادداشت برمی‌دارید که این یادداشت‌ها بهتر است در برگه‌ای جدا نوشته شود.

برای آنکه به اهمیت یادداشت‌برداری پی ببرید، اینک فواید آن را برای شما توضیح می‌دهیم.

فواید یادداشت‌برداری

الف- ایجاد خلاء ذهنی

تا خلاء نباشد، جذب صورت نمی‌گیرد و هر خلاء، همیشه جذبی نیز به دنبال دارد. تا خالی نشوید نمی‌توانید به درون بکشید.

اولین و مهم‌ترین فایدهٔ یادداشت‌برداری، ایجاد خلاء ذهنی است. آنچه را که از کتاب و نویسنده فرا می‌گیرید، با نوشتن بیرون بریزید تا برای جذب مطالب بعدی آماده شوید.

در روان‌شناسی مطالعه و یادگیری، یکی از موانع یادگیری، «منع

قبلی» است. منع قبلی یعنی اینکه مطالبی که شما قبلاً آموخته‌اید، از تمرکز شما بر مطالب اخیر و جذب و فراگیری این مطالب، ممانعت به عمل می‌آورند. مثلاً وقتی قرار است که شما ده نکته را به ترتیب فرا بگیرید، معمولاً نکات اولیه و ابتدایی چنان ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند که یادگیری مطالب بعدی و انتهایی دشوارتر می‌شود. شما خودتان این موضوع را تجربه کرده‌اید.

شما در دقایق اولیهٔ مطالعه متوجه می‌شوید که به تدریج تمرکز حواستان کمتر می‌شود و بیشتر دچار حواس‌پرتی می‌شوید. علت، آن است که همان مطالب اولیه مانع تمرکز بر مطالب بعدی می‌شوند.

برای اینکه منع قبلی ایجاد نشود، بهترین و مؤثرترین راه، همین یادداشت‌برداری است. با یادداشت‌برداری است که مطالب قبلی از ذهن شما بر روی کاغذ تخلیه می‌شوند و این خلاء ذهنی ایجاد شده، فراگیری مطالب بعدی را آسانتر می‌کند.

ب- تحریک حافظهٔ حرکتی

وقتی که می‌نویسید، دست و قلم شما حرکت می‌کند بنابراین نه تنها حافظهٔ حسی و چشمی شما بلکه حافظهٔ حرکتی شما نیز فعال می‌شود و مطالب را بهتر به خاطر می‌سپارید. حال آنکه وقتی یادداشت برنمی‌دارید و صرفاً می‌خوانید، فقط حافظهٔ حسی شما فعال است که مسلماً بازدهی شما در این حالت، کمتر است.

ج- از بین رفتن وسواس ذهنی

وقتی که یک سری مطالب را پشت سر هم و دنبال هم می‌خوانید و

مجبورید همهٔ آنها را به خاطر بسپارید، ذهن شما وسواس پیدا می‌کند: «مبادا مطالب قبل را فراموش کنم؟» و در نتیجه به جای آنکه به نکات جدید و تازه‌ای که می‌خوانید، توجه داشته باشد، به مرور دانسته‌های قبلی مشغول می‌شود تا خیالش راحت شود که آن نکات فراموش نشده‌اند.

نوشتن هر مطلب پس از فراگیری، ذهن شما را آسوده می‌کند. خیال شما راحت است که این مطلب، جایی نوشته شده و فراموش نمی‌گردد و این گونه شما با همان تمرکز اولین لحظات، به مطالعهٔ خود ادامه می‌دهید.

د- تأکید بر درک و فهم مطلب

توجه داشته باشید که منظور ما از نوشتن این نیست که به کتاب نگاه کنید و رونویسی کنید بلکه می‌گوییم هرچه را که فرا گرفتید و فهمیدید، به زبان خودتان روی کاغذ بیاورید.

حتماً بعد از آنکه جمله‌ای را فهمیدید، بنویسید، آن هم نه به صورت جملات طولانی و متنی کلی بلکه به صورت اشاره‌ای و کوتاه و مختصر.

مثلاً شما می‌خوانید:

«برای آنکه یک دستگاه و یا جسمی به جرم m در حال تعادل قرار گیرد، باید دو شرط برقرار باشد. اول آنکه برآیند نیروهای وارد بر آن دستگاه یا جسم صفر باشد. دوم آنکه گشتاور نیروهای وارد بر جسم یا دستگاه هم صفر باشد.»

اگر شما همین طور در ضمن خواندن، جمله‌ها را بر روی کاغذ بیاورید، کار مفیدی انجام نداده‌اید. یعنی عمل نوشتن شما کمکی به آموختن مطلب نمی‌کند. اما وقتی که مطلب را فرا گرفته باشید و آن را

بــه طــور خــلاصه و مــوجز روی کــاغذ بــیاورید، بــه روش صــحیح یادداشت‌برداری کرده‌اید.

مثلاً وقتی که مطلب فوق را خوب فهمیده باشید، یادداشت مختصری مانند این از آن برمی‌دارید:

شرط تعادل این است که مجموع نیروها و مجموع گشتاورها صفر

و یا به زبان گویای خودتان.

خودتان را ملزم کنید که پس از درک هر مطلب، چیزی بنویسید. آن وقت نوشتهٔ شما تأکیدی است برای آنکه آن مطلب کاملاً فهمیده و درک شده است.

برای آنکه بر مختصرنویسی تأکید بیشتری کرده باشیم، چــند مــثال دیگر می‌زنیم. ابتدا شما جمله‌ای را از کتاب می‌خوانید و بعد نوشته‌ای را که یکی از دوستان شما پس از درک آن مطلب، یادداشت کرده است. بسیار عالی است که شما هم برای تمرین، این جملات را به زبان خود و به مختصرترین شکل ممکن، یادداشت کنید.

«دوران ۲۰سالهٔ امامت امام رضا (ع) از سال ۱۸۳ هجری آغاز شد و تا سال ۲۰۳ ادامه داشت.»

امامت رضا (ع):

مدت	**۲۰ روز**
شروع	**۱۸۳**
پایان	**۲۰۳**

«در مــورد تــرکیب‌های یــونی کــه فــرمول مشــابه دارنــد یــعنی استوکیومتری یا نسبت تعداد یون‌های آنها یکسان است، هرچه حاصل ضرب حلالیت، عدد بزرگتری باشد، میزان حلالیت بیشتر است.

....

....

....

«در صورت تحریک تار عصبی غشاء در محل تحریک نسبت به یون‌های سدیم، غشاء نفوذپذیر می‌شود که این، باعث دپلاریزه شدن غشاء در محل تحریک و ایجاد جریان عصبی می‌گردد.»

....

....

....

«هرگاه نقاط وسط اضلاع یک مثلث را به هم وصل کنیم، مثلثی حاصل خواهد شد که با مثلث اول متشابه است و مشخصات آن را دارا می‌باشد.

....

....

....

و ...

۵- تداعی نوشته‌ها

در آخرین مرحله، به نوشتهٔ خود نگاه می‌کنید و همه چیز را به خاطر می‌آورید. یادمان هست که این نوشته‌ها اشاره‌وار و مختصر بود.

قصد شما این است که با بیانی اجمالی‌تر و ساده‌تر بین این نوشته‌ها و مطالب کتاب ارتباط برقرار کنید.

تلاش شما برای برقرارسازی ارتباط میان نوشته‌های مختصر و

مفاهیم کتاب همان درگیری ذهنی است .همان درگیری ذهنی که برای تمرکز حواس به آن نیاز مبرم داریم.

پس حالا با هم یک بار روشهای مطالعهٔ متمرکز یا به عبارت بهتر مراحل روش مطالعهٔ متمرکز را مرور می‌کنیم:

۱- تند خواندن

۲- مطالعهٔ اولیه

۳- سؤال کردن

۴- نوشتن

۵- تداعی نوشته‌ها

که اینها همه به نوعی درگیری ذهنی ایجاد می‌کنند و ذهن شما را از فکر کردن به موضوعی دیگر و حواس‌پرتی بازمی‌دارند.

شاید اکنون تصور کنید که مطالعه به این شکل خیلی وقت می‌برد و از روش مطالعهٔ سنتی شما طولانی‌تر است اما توجه کنید که شما در این محاسبه، زمان هدر رفته و مطالعهٔ غیر مفید و غیر متمرکز خود را به حساب نیاورده‌اید.

شما در روش سنتی مطالعه، وقت فراوانی را با حواس‌پرتی‌های متنوع و متعدد از دست می‌دهید اما در این روش جدید مطالعه، هم از تلف شدن «وقت» جلوگیری می‌کنید و هم لحظه به لحظه با علاقه و تمرکز حواس بیشتری مطالعه می‌کنید و در نتیجه بهتر یاد می‌گیرید.

عوامل مهم دیگر در:

مطالعهٔ متمرکز

عوامل مهم دیگر در مطالعهٔ متمرکز

یک نکتهٔ مهم: یادداشت عوامل حواس‌پرتی

یادتان هست که گفتیم عوامل حواس‌پرتی هیچ گاه به صفر نمی‌رسند حتی اگر شما بهترین شیوهٔ مطالعه را در پیش گرفته باشید.

اکنون که شما روش مطالعهٔ متمرکز را فرا گرفته‌اید و آن را به کار می‌بندید، ملاحظه می‌کنید که اگرچه حواس‌پرتی شما تا حد فوق‌العاده زیادی کم شده است، اما برخی از اوقات، افکار دیگری غیر از موضوع مطالعه به سراغ ذهن شما می‌آیند و حواستان را پرت می‌کنند.

بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این حواس‌پرتی باقیمانده، نوشتن آنها بر روی یک برگ کوچک کاغذ است. چرا؟ حتماً بحث خلاء ذهنی و نوشتن را به خاطر دارید. دقیقاً به همان علت، باید حواس‌پرتی خود را یادداشت کنید.

مثالی بزنیم:

شما در اوج مطالعه هستید، ناگهان به خاطر می‌آورید که امشب حتماً باید به دوست خود تلفن بزنید. از این لحظه به بعد شما هرچقدر

هم که سعی کنید فکر خود را به مطالعه متمرکز کنید، اندیشهٔ تلفن کردن به دوستتان و اینکه «مبادا فراموش کنم»، ذهن شما را آشفته می‌کند و شما را آزار می‌دهد. در نتیجه شما از همان لحظه تمرکز حواس خود را از دست داده‌اید.

اما اگر به محض آنکه این اندیشه به ذهن شما راه یافت، آن را بر کاغذی می‌نوشتید، دیگر خیالتان راحت می‌شد و می‌توانستید به مطالعهٔ متمرکز خود ادامه دهید.

یادتان باشد که حواس‌پرتی را نیز مانند نکات مهم کتاب که فرامی‌گیرید و ثبت می‌کنید، باید جایی تخلیه کنید. اگر ننویسید و بگویید «باشد برای بعد»، «می‌دانم که یادم نمی‌رود» و ... توانایی تمرکز ذهنی خود را کم کرده‌اید.

هرچه در حین مطالعه به خاطرتان می‌آید و عامل مزاحم تلقی می‌شود، گوشه‌ای یادداشت کنید. اینکه باید نان بخرید، جزوهٔ دوستتان را بدهید، دروس دیگری را مطالعه کنید و ...، همه را یادداشت کنید و بار ذهنی مربوط به آن را تخلیه کنید و با خیال راحت به مطالعه ادامه دهید.

ویژگی‌های مکانی - سکوت

یکی از باورهای بسیار نادرست برخی از شما این است که برای تمرکز حواس داشتن باید در محیط، سکوت مطلق برقرار باشد.

واقعیت این است که هرچه محیطی ساکت‌تر باشد، برای تمرکز حواس، بهتر است و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می‌کنیم که سروصدای کمتری داشته باشد اما به هیچ عنوان در جستجوی محیطی نیستیم که سکوت مطلق بر آن حکم‌فرما باشد.

سکوت، هم نسبی است. سروصدای محیط‌های مختلف با هم متفاوت است. بهترین مکان برای مطالعه جایی است که سروصدا در آن از بقیه جاهای موجود کمتر باشد.

مثلاً" شما اکنون می‌خواهید مطالعه کنید و تنها مکانی که در اختیار دارید، اتاقی است که در آن تلویزیون روشن است. مسلماً" این محیط ایده‌آل نیست اما شما در دورترین نقطهٔ اتاق از تلویزیون و پشت به آن می‌نشینید و مطالعه می‌کنید. در این حالت شما از بهترین شرایط ممکن برای مطالعه استفاده کرده‌اید.

یک نکته را هم بگوییم: اساساً" مطالعه در جای کاملاً" ساکت غلط است.

شما این گونه به محیط بسیار ساکت عادت می‌کنید و شرطی می‌شوید که فقط در چنین مکانهایی مطالعه کنید. آن وقت در محیط‌های دیگر با کوچکترین سروصدایی تمرکز حواس شما به هم می‌ریزد و ایجاد تمرکز دوباره برایتان بسیار مشکل است. به همین خاطر است که ما چندان مطالعه در کتابخانه را توصیه نمی‌کنیم. کتابخانه محیطی است کاملاً" ساکت که ما معمولاً" چنین شرایط آرمانی را در منزل نداریم و همیشه هم نمی‌توانیم برای مطالعه به کتابخانه مراجعه کنیم.

در محیط منزل، در محیط مدرسه و دانشگاه، در محیط کار، هر جا که هستید نسبتاً" ساکت‌ترین جا را انتخاب کنید.

ویژگی‌های مکانی - نظم

اخیراً" ژاپنی‌ها تحقیقات جالبی را روی یک گروه هزار نفری انجام داده‌اند. کودکان ده ساله‌ای که از بهرهٔ هوشی، استعداد و توانایی ذهنی

نسبتاً یکسانی برخوردار بودند.

هر یک از این کودکان در محیط متفاوتی از دیگران قرار گرفتند. محیط مطالعهٔ نفر اول بسیار در هم ریخته و شلوغ بود. اتاق نفر دوم آشفتگی نسبتاً کمتری داشت. اتاق نفر سوم نسبت به نفر دوم کمی منظم‌تر و با وسایل کمتری بود و به همین ترتیب تا نفر هزارم که اتاقی بسیار منظم، مرتب و با حداقل وسایل داشت.

کتاب یکسانی را به همه دادند و به هر یک فرصتی مناسب برای مطالعه در اتاقهای مخصوص داده شد.

بعد از پایان زمان تحقیق، بررسی نتیجه‌ها بسیار جالب بود: میزان مطالعه، بازدهی، میزان بخاطرسپاری و تمرکز با میزان نظم و ترتیب اتاقها نسبت مستقیم داشت یعنی هرچه فردی در اتاقی با اسباب و وسایل کمتر، مرتب‌تر و منظم‌تر قرار گرفته بود، بازدهی کمی و کیفی بیشتری را در مطالعهٔ خود نشان می‌داد.

بنابراین برای مطالعهٔ مؤثرتر و مفیدتر، هرچه می‌توانید در محیطی با وسایل و اسباب کمتر و منظم‌تر و مرتب‌تر قرار گیرید.

«شاکتی گواین» در کتاب «بازتاب‌های نور» خود می‌گوید:

«هر وضعیت درونی، انعکاس بیرونی و محیطی دارد و هر وضعیت محیطی بازتاب درونی»

یعنی وضعیت منظم پیرامون شما به نظم فکری و درونی شما کمک می‌کند و همچنین آشفتگی ذهنی شما را سبب می‌شود.

قبل از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعهٔ خود بپردازید و این مسأله را جدی بگیرید.

ویژگی‌های مکانی - مطالعه در پارک

اگرچه پارک، فضایی طبیعی و مناسب برای مطالعه به نظر می‌رسد و خیلی از شما از آن به عنوان مکان مطالعه استفاده می‌کنید، باید بگوییم که پارک برای مطالعه محیطی کاملاً نامناسب است. پارک دارای عوامل حواس‌پرتی فراوان است رفت و آمد افراد، بازی و سروصدای بچه‌ها، مناظر زیبا و ... همه و همه به هنگام مطالعه به سراغ ما می‌آیند و حواس ما را پرت می‌کنند. ضمن آنکه ما در کودکی شرطی شده‌ایم که پارک جای بازی یا جای استراحت است و همین زمینهٔ ذهنی قبلی مانع از تمرکز حواس کافی بر مطالعه می‌شود. شاید اینکه شما در پارک به هنگام مطالعه خیلی زود خوابتان می‌گیرد یا متوجه و غرق بازی بچه‌ها می‌شوید، به علت همین زمینهٔ ذهنی باشد.

نکتهٔ دیگر اینکه طبیعت، همیشه تفکربرانگیز است و شما در پارک با مظاهر طبیعی زیادی روبرو می‌شوید که ذهن شما به سرعت درگیر آنها شده، بر آنها متمرکز می‌شود و در نتیجه حواس شما از موضوع مطالعه پرت می‌شود.

موسیقی و مطالعه

تحقیقات نشان داده است که موسیقی ملایم و آرام‌بخش و بدون کلام توانایی یادگیری را افزایش می‌دهد.

و خیلی از شما به خاطر برداشت نادرستی که از این نتیجه کرده‌اید، به هنگام مطالعه به موسیقی گوش می‌دهید.

باید تأکید کنیم که گوش کردن به موسیقی هم‌زمان با مطالعه یعنی یک عامل حواس‌پرتی بسیار کارآ و مؤثر را در اختیار ذهن گذاشتن.

اما قبل از آن لازم است متذکر شویم موسیقی زمانی چنین تأثیری دارد که شما با تمرکز حواس به آن گوش فرا دهید و هنگام مطالعه شما باید بر مطالب کتاب متمرکز باشید و ذهن نمی‌تواند در یک آن بر دو موضوع تمرکز داشته باشد در نتیجه وقتی شما هنگام مطالعه برای خود موسیقی پخش می‌کنید، یا توجه شما معطوف به موسیقی است (که در این صورت کلاً حواستان از مطالعه پرت شده است) یا توجه شما معطوف به مطالب درسی است (که در این صورت متوجه موسیقی نیستید و در نتیجه موسیقی، آن تأثیرات را بر شما نخواهد گذارد و مهم‌تر از همه اینکه یک عامل حواس‌پرتی قوی خواهد شد.)

موسیقی آرام و بدون کلام قبل از مطالعه به آرامش ذهنی شما کمک می‌کند و توان یادگیری شما را افزایش می‌دهد چرا که آرامش موجب ایجاد خلاء ذهنی می‌شود که پیش از این دربارهٔ تأثیر آن در آموختن صحبت کردیم.

بعد از مطالعه هم گوش دادن به موسیقی آرام و بدون کلام، خوب و مؤثر است اما به هیچ عنوان:

۱- همزمان با مطالعه، موسیقی گوش نکنید.

۲- از گوش دادن به موسیقی‌های تند حتی‌الامکان بپرهیزید.

مطالعه به محض نشستن

پس از آنکه در مکان مطالعهٔ خود قرار گرفتید فوراً مطالعه را شروع کنید و به هیچ عنوان به کارهای دیگر نپردازید.

بعضی‌ها وقتی پشت میزمطالعه می‌نشینند یا کتاب را بازمی‌کنند، شروع می‌کنند به ورق زدن کتاب، فراهم کردن کاغذ و کارهای جانبی

دیگر.

اگر نشستن برای مطالعه طولانی شود و مطالعه‌ای صورت نگیرد و شما خود را با کارهای جانبی یا افکار درونی مشغول کنید، برای پرورش تمرکز حواس در شما بسیار بد است.

عادت کنید همهٔ آنچه را که برای مطالعه نیاز دارید ابتدا فراهم کنید و هر کار متفرقه‌ای را که دارید قبل از مطالعه انجام دهید و پس از اینکه نشستید، فوراً مطالعه را آغاز کنید.

این گونه شما ذهن خود را شرطی کرده‌اید که تا نشستید و کتاب را در دست گرفتید، فوراً فرا بگیرید.

نقش زمان

پیش از این توضیح دادیم که آرامش، خواب و استراحت کافی بخصوص در شب، چقدر در پرورش توانایی‌های ذهنی و تمرکز حواس و حافظهٔ شما مؤثر است.

در هیچ شرایطی، نیمه شب مطالعه نکنید. با این توجیهات که: «من به مطالعهٔ شبانه عادت دارم»، «سکوت منزل شب هنگام بیشتر است» و ... خود را متقاعد نکنید که شب مطالعه کنید. چرا که شارژ عصبی و مغناطیسی بدن، شب هنگام انجام می‌گیرد و شما با بی‌خوابی در شب، خود را از این شارژ عصبی مغز محروم می‌کنید. بنابراین:

هرچقدر هم که به مطالعهٔ نیمه شب عادت دارید، از این پس دیگر نیمه‌های شب مطالعه نکنید. خودتان را عادت دهید که روز یا اول شب مطالعه کنید.

ضمن آنکه توجه داشته باشید در هنگام خواب یا استراحت عمیق

شب آنچه راکه در طول روز خوانده‌اید، پردازش ذهنی می‌شود و در مغز، عمل جایگزینی صورت می‌گیرد.

شما به هیچ وجه در هنگام خواب، وقت تلف نمی‌کنید بلکه ذهن شما ناخودآگاه به تثبیت آموخته‌های روز می‌پردازد.

همین طور مطالعه بلافاصله بعد از غذا خوردن، خود باعث عدم تمرکز می‌شود. مغز شما برای فعالیت‌های ذهنی بیش از همه به اکسیژن نیاز دارد و این اکسیژن را از خون می‌گیرد و جریان خون شما پس از غذا خوردن تا حدود ۱/۵ ساعت بیشتر متوجه اندام‌های گوارشی است تا مغز. به همین علت است که شما پس از غذا خوردن بیشتر تمایل دارید که استراحت کنید تا اینکه فعالیت‌های فکری انجام دهید. دست کم تا یک ساعت بعد از صرف غذا از مطالعه کردن اجتناب کنید.

اینکه چه غذایی مصرف کنیم، در ابتدای کتاب آمده است.

مسئلهٔ مهم دیگر در زمان مطالعه، مطالعهٔ مرتب در زمانهای خاص است. ضمن آنکه شما از فرصتهای خود برای مطالعه بیشترین استفاده را می‌کنید، خودتان را به مطالعه در ساعتهای خاص هم شرطی کنید.

مثلاً" صبح‌ها به محض بیدار شدن، بعد از ظهرها در ساعتی مشخص و یا ساعات اولیه شب. زمان خاصی را برای مطالعه در نظر بگیرید.

ذهن شما می‌تواند پس از مطالعهٔ مدام در یک ساعت خاص از شبانه‌روز بعد از مدتی خودبخود در آن ساعت ویژه، جذب و فراگیری پیدا کند.

پس توصیهٔ زمانی ما به شما:

۱- در فاصلهٔ زمانی ساعت ۱۱:۳۰ شب تا ۵ صبح مطلقا" مطالعه نکنید و حتما" در این ساعات بخوابید.

۲- تا دست کم یک ساعت پس از صرف غذا مطالعه نکنید.
۳- خود را به مطالعه در زمانهای خاص و مناسب شرطی کنید.

نقش حالتها در تمرکز حواس

برای هر رفتاری از لحاظ ذهنی و جسمی باید حالتهای خاص داشته باشید که با رفتارتان هماهنگ باشد. روان‌شناسی حالتها و رفتارها این موضوع را به تفصیل شرح می‌دهد.

اگر می‌خواهید بجنگید، ابتدا باید حالت جنگیدن را به خود بگیرید. اگر می‌خواهید شاد باشید، ابتدا باید حالت شاد بودن را به خود بگیرید. اگر می‌خواهید انسانی مصمم و با اعتماد به نفس باشید، باید حالتهای اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید.

حالتها و رفتارها از همدیگر به وجود می‌آیند. یعنی همان طور که وقتی شما شاد باشید ناخودآگاه حالتهای شاد بودن در شما پدیدار می‌شود، اگر هم حالتهای شادی را در خود ایجاد کنید یعنی به خودتان بگویید، ناخودآگاه احساس شادمانی به شما دست خواهد داد.

برای مطالعه نیز شما باید حالت جذب و یادگیری داشته باشید. با حالت خمیده و خواب‌آلوده انتظار تمرکز و دقت فراوان از خود نداشته باشید. در وضعیت‌هایی که برای مطالعه کردن مناسب نیست تمرکز حواس پیدا کردن دشوار و انتظار آن کاملاً غیر معقول است.

هنگام هیجانهای عصبی، ترس، خشم، اضطراب و کینه و ناراحتی نمی‌توان انتظار داشت که تمرکز بالایی داشته باشیم. چون در این حالتها ذهن ما پیشاپیش متوجه و متمرکز بر آن مسئله است که این هیجانها را در ما ایجاد کرده است.

همین طور در حالت شور و شوق و اشتیاق فراوان هم نمی‌توانید تمرکز حواس داشته باشید و علت همان است. بچه‌هایی که زنگ تفریح در حیاط مدرسه به بازیهای مهیج می‌پردازند و با همان شور و هیجان به کلاس درس می‌آیند، گاهی تا نیم ساعت بعد از حضور در کلاس به حالت مناسب خود برای فراگیری دست نمی‌یابند و در این مدت توجه و تمرکزشان هنوز به هیجان حیاط مدرسه معطوف است.

در حالت خستگی و بی‌خوابی هم نمی‌توانید تمرکز حواس داشته باشید. این حالتها همه با حالت تمرکز حواس برای مطالعه، منافات دارند. بنابراین شما باید ابتدا مسایل خود را تا حدی حل کنید، استراحت کنید، آرام شوید و پس از ایجاد حالت یادگیری، مطالعه را شروع کنید.

انتظار بیجا از خود نداشته باشید. مسلم است که با حالتهای منفی مانند خستگی، گرسنگی، بی‌خوابی و هیجان فراوان نمی‌توانید تمرکزی عالی داشته باشید و این عدم تمرکز، کاملاً" طبیعی است.

بعضی‌ها پس از یک ورزش سنگین، با همان خستگی و بدن عرق کرده، شروع می‌کنند به کتاب خواندن و مطالعه و انتظار دارند که با این هیجان تمرکز حواس هم داشته باشند و چون چنین چیزی امکان‌پذیر نیست، می‌گویند: حافظه‌ام ضعیف است. حواسم پرت است و ...

باز هم تأکید می‌کنیم ابتدا وضعیت جسمی و روحی خود را متعادل کنید و سپس شروع به مطالعه کنید.

اولویت بالاتر، مانع تمرکز

گفتیم عوامل حواس‌پرتی خود را که در هنگام مطالعه به ذهنتان خطور می‌کنند در جایی یادداشت کنید که بلافاصله پس از مطالعه به آنها

بپردازید. اما گاهی اوقات یک موضوع مهم، ضروری و بسیار «در اولویت» به ذهنتان خطور می‌کند که حتی با نوشتن آن وسواس ذهنی کاهش پیدا نمی‌کند. در چنین مواردی، ما توصیه می‌کنیم به جای آنکه تقلا کنید که با همان وضعیت بَد درس بخوانید، به انجام همان کار با اولویت بالا بپردازید. چون مطالعه با آن وضعیت بد، هم اضطراب شما را به دنبال دارد و هم بازده فکری شما را کاهش می‌دهد.

اضطراب

یکی از عمده‌ترین مسائلی که باعث اضطراب می‌شود، انباشته کردن دروس در شب امتحان است. مسلماً وقتی شما در طول سال تحصیلی مطالعه نمی‌کنید و همه را برای شب امتحان انبار می‌کنید، با یک ضرب‌الاجل و فشار عصبی و اضطرابی مواجه می‌شوید که بیش از هر عامل دیگری، میزان تمرکز فکری و یادگیری شما را کاهش می‌دهد.

متخصصان مطالعه و یادگیری به شدت اعتقاد دارند که مهم‌ترین عامل تخریب حافظه و عدم دستیابی به یک تمرکز عالی، اضطراب است. برنامه‌ریزی درسی، مطالعه در طول سال تحصیلی و استفادهٔ بهتر از زمان و البته آسودگی شب امتحان از تمام اضطراب‌های کاذب جلوگیری می‌کند.

تصویر ذهنی مثبت

اضطراب، بسیاری از اوقات هم از تصور نگران کنندهٔ شخص دربارهٔ خودش نشأت می‌گیرد. یعنی با اینکه شما درس خود را می‌خوانید و اهل مطالعه هستید، مدام تصور نگران‌کننده‌ای از خودتان در ذهن خود دارید

که بازده فعالیت ذهنی شما را کاهش می‌دهد و به حافظه و تمرکز شما لطمه وارد می‌کند.

بهترین و آسانترین شیوه برای مقابله با این اضطراب کاذب انجام تمرینات تلقین تجسمی است که بی‌جهت ساده گرفته می‌شود. صبح‌ها پس از بیدار شدن، ظهرها پس از یک آرامش چند دقیقه‌ای و قبل از صرف ناهار و به ویژه شبها قبل از خواب به آسودگی دراز بکشید، بدن را شُل کنید. چند نفس عمیق بکشید و با صدای بلند یا در ذهن خود چندین بار این جملات را تکرار کنید:

«من با تمرینات عالی‌ام، تمرکزم روز به روز بیشتر می‌شود.»

«هم اکنون از قدرت تمرکز فوق‌العاده‌ای برخوردارم.»

«من سرشار از آرامشم و در این آرامش، تمرکز، جاری است.»

«حافظه‌ام بسیار عالی است و روز به روز بهتر می‌شود.»

«در کلیه امتحاناتم موفق هستم و هم اکنون نمرات عالی‌ام را می‌بینم.»

در لحظاتی که این جملات را می‌گویید و چند بار تکرار می‌کنید، خود را در ذهن خود ببینید. خود را در جلسهٔ امتحان ببینید که در نهایت آرامش، نشسته‌اید. برگهٔ امتحان در دست شماست. همهٔ جوابها را می‌دانید و به همهٔ سؤالات با آرامش کامل و شادی فراوان جواب می‌دهید.

این تصویر را شبها خصوصاً قبل از خواب، به وضوح در ذهن خود ببینید و از آن به شوق آیید.

بعد از مدتی که تلقین و بیان عبارت‌های تأکیدی بالا را صبح و ظهر و

شب انجام دادید و بخصوص تصویر ذهنی مثبت خود را هر شب مجسم کردید، هم اعتماد به نفس و روحیه‌تان عالی می‌شود و هم میزان تمرکز، حافظه و یادگیری‌تان بهبود می‌یابد.

یک هشدار مهم

تمام تمرینهای گفته شده تا الان فقط در صورتی پاسخ مثبت می‌دهند و از آنها نتیجهٔ مطلوب حاصل می‌شود که به هیچ عنوان منفی حرف نزنید. وقتی شما دربارهٔ خودتان با عبارات منفی حرف می‌زنید، همه چیز را خراب می‌کنید. هرگز نگویید، حافظه‌ام خراب است. اصلاً" هیچ چیز نمی‌فهمم. تمرکزم افتضاح است و ...

باز هم تأکید می‌کنیم که با عبارات منفی به خود تلقین منفی نکردن اهمیت بسیار بیشتری از تلقین مثبت کردن دارد، یعنی اگر از یک طرف تلقینات مثبت را به خود القا کنید و از طرف دیگر در طول روز این حرفهای منفی را دربارهٔ خودتان بزنید، عملاً" تلقینات مثبت خود را بی‌نتیجه و بی‌اثر ساخته‌اید.

پس به هیچ عنوان حرف منفی نزنید و تمرینات تلقین مثبت را هم انجام دهید تا از تمرکز عالی برخوردار گردید.

تمرکز حواس در کلاس

تمرکز حواس در کلاس

یکی از شایع‌ترین مشکل‌ها، عدم تمرکز حواس در کلاسهای درس، جلسات سخنرانی، سمینارها و کنفرانس‌هاست.

بیشتر افراد با آنکه با اشتیاق فراوان و تمرکز خوب سر جلسه حاضر می‌شوند و به سخنران یا مدرس گوش می‌سپارند، پس از چند دقیقه حواسشان پرت می‌شود و وقتی به خود می‌آیند، می‌بینند که دقایقی چند گذشته و در این مدت کاملاً در جای دیگری بوده‌اند.

شاید در یک جلسهٔ دوساعته، شما چهل دقیقه با تمرکز عالی به جذب مشغول باشید و هشتاد دقیقهٔ دیگر را به طور پراکنده مشغول افکار ذهنی خودتان باشید. اگر شما بتوانید در همان کلاس تمامی مطالب را بگیرید، خود باعث می‌شود که حجم عمده‌ای از فعالیت مطالعهٔ شما در منزل کاسته شود. شاید تا به حال با افرادی برخورد کرده باشید که فقط در کلاس حضور می‌یابند و بسیار کم در منزل مطالعه می‌کنند. معمولاً شما در این حالت به خود و اطرافیان خود می‌گویید: نمی‌دانم چرا با اینکه من ساعتها در منزل درس می‌خوانم و فلانی یک دهم آن را هم

نمی‌خواند، همیشه نمره‌های من از او کمتر است.

شما باید توجه داشته باشید که مدت زمان مطالعهٔ شما مطلقاً مهم نیست بلکه زمان مطالعهٔ مفید و متمرکز شماست که مهم است. بسیاری از اوقات شما ساعتها کتاب به دست دارید و مشغول مطالعه‌اید اما زمان مطالعهٔ متمرکز و مفید شما از یک ساعت بیشتر تجاوز نمی‌کند.

علاوه بر این، درصد مهم و عمده‌ای از یادگیری در کلاس درس صورت می‌گیرد. شاید خودتان تجربه کرده باشید که آموختن درسی که زمان تدریس آن، شما در کلاس حاضر نبوده‌اید، چقدر دشوار است.

اما حضور در کلاس از نظر فیزیکی چندان مهم نیست بلکه شما باید حضور مؤثر و متمرکزی در کلاس داشته باشید.

ما هم اکنون می‌خواهیم تکنیک‌هایی را ارائه دهیم که شما با عمل کردن به آنها و فقط با عمل کردن به آنها بتوانید دانش‌آموز و دانشجویی فعال و درگیر باشید.

تکنیک‌های حضور فعال در کلاس

۱- همراهی با مدرس

بسیار مهم است که خودتان را با سرعت، نحوه و شیوهٔ تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با او حرکت کنید. هم شتاب بیش از مدرس داشتن ذهن را آشفته و مغشوش می‌کند و هم سرعت کند شما و عقب ماندن از او.

هماهنگ نبودن با سرعت و روش و بیان مدرس، شما را از جذب مطالب بعدی محروم می‌کند.

آنچه که در همراهی با مدرس مهم است، در وهلهٔ اول، خوب شنیدن است.

اغلب شما با آنکه صدای معلم را به وضوح نمی‌شنوید یا گفتار سخنران را متوجه نمی‌شوید از اینکه از او بخواهید دوباره آن مطلب را رساتر و واضح‌تر بیان کند، واهمه دارید.

گاهی صدای سخنران به انتهای کلاس نمی‌رود، گاهی تند و گذرا صحبت می‌کند گاهی صحبتش نامفهوم است و برخی اوقات نیز به مطلبی در گذشته استناد می‌کند که شما از آن هیچ اطلاعی ندارید.

یادتان باشد شما برای این به کلاس یا جلسهٔ سخنرانی آمده‌اید که مطلبی را فرا بگیرید و معلم هم دقیقاً همین را می‌خواهد. بنابراین اگر کوچکترین ابهام یا عدم وضوحی را در مطلب یا صدای معلم احساس کردید، باید با شهامت از او بخواهید که مطلب را دوباره بگوید.

سؤال کردن از معلم گناه نیست و نباید احساس گناهی را هم به دنبال داشته باشد. به ویژه دانش‌آموزان دورهٔ ابتدایی خیلی از سؤال کردن بیم دارند. بسیاری از وقتها پیش می‌آید که مثلاً معلم تکلیفی را به بچه‌ها می‌گوید که برای فردا انجام دهند و دانش‌آموز درست متوجه این تکلیف نمی‌شود، با وجود این چون می‌ترسد که سؤال کند، چیزی نمی‌گوید و چه بسا که فردا به خاطر انجام ندادن آن تکلیف مؤاخذه و تنبیه شود.

دوباره تأکید می‌کنیم که اگر نکته‌ای را متوجه نشدید یا نشنیدید، حتماً بپرسید چه بسا که آن نکتهٔ کلیدی بوده، تمام درس آن روز وابسته به همان نکته باشد.

۲- شنونده‌ای فعال باشید

شما بارها به این عبارت تأکیدی برخورد کرده‌اید: شنونده‌ای فعال باشید اما مفهوم این عبارت چیست؟ یعنی باید چگونه باشیم؟ شنونده فعال چه خصوصیات و ویژگی‌هایی دارد؟

بهترین و مؤثرترین راه برای اینکه شما یک شنوندهٔ فعال باشید این است که یادداشت بردارید.

چه نیاز به یادداشت‌برداری را سر کلاس احساس می‌کنید چه نمی‌کنید، حتماً از صحبت مدرس یا سخنران، یادداشت بردارید.

اما منظور ما از یادداشت‌برداری در اینجا با آنچه که در روش مطالعهٔ متمرکز گفتیم، فرق می‌کند که اکنون به شرح آن می‌پردازیم.

یادداشت‌برداری داخل کلاس

قلم و کاغذ به دست می‌گیرید و در کلاس حاضر می‌شوید. یادتان هست که گفتیم حتماً یک مطالعهٔ اجمالی و یک بررسی ابتدایی از درس، شب قبل از کلاس انجام دهید؟ این کار را برای کسب اطلاعات اولیه و هشیاری ذهنی در کلاس انجام داده‌اید.

اگر شما بدون هیچ مطالعه‌ای سر کلاس شیمی حاضر نشوید، وقتی معلم می‌گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه از قبل دربارهٔ هیبریداسیون چیزی می‌دانید نه نگاهی اجمالی به کتاب انداخته‌اید، تا چند لحظه خود را در کلاس بیگانه احساس می‌کنید. خود را کاملاً گیج می‌بینید. و این حالت، خود باعث می‌شود که نسبت به این درس بی‌علاقه شوید و به سرعت تمرکز حواستان را از دست بدهید و ذهنتان را به سیر در جاهای دیگر مشغول سازید.

درست برعکس. اگر شما با مطالعهٔ اولیه، سر کلاس حاضر شوید، احساس خیلی خوبی در کلاس خواهید داشت، ذهنتان مشتاق است، می‌خواهید هرچه سریع‌تر از راز هیبریداسیون سر دربیاورید و در نتیجه تمرکز حواسی عالی پیدا می‌کنید.

اهمیت مطالعهٔ اولیه را پیش از این هم توضیح داده بودیم. حالا که شما با این آمادگی ذهنی و کنجکاوی و علاقه‌مندی دارید به صحبت‌های معلم گوش می‌دهید، هر نکته‌ای را که فرامی‌گیرید یادداشت کنید.

هم اکنون شما می‌گویید فلان معلم یا استاد به ما اصلاً اجازهٔ یادداشت‌برداری نمی‌دهد. به شما می‌گوییم که او کاملاً کار درستی می‌کند. چرا که شما معمولاً به شیوهٔ سنتی خود، «جمله»های معلم را یادداشت می‌کنید و نوشتن یک جمله از صحبت‌های معلم عملاً شما را از گوش دادن و درک جملهٔ بعدی بازمی‌دارد.

شما به هیچ عنوان نباید جمله‌ای یادداشت کنید بلکه باید به صورت اشاره‌ای و مختصر. از واژه‌های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه‌ای تمام موضوع را به یاد شما می‌آورد.

این گونه می‌توانید همزمان با تدریس استاد، یادداشت کنید و پشت سر هم یادداشت بردارید در حالی که نه وقت شما گرفته می‌شود نه از درک مطالب بعدی بازمی‌مانید و نه مدرس را ناراضی می‌کنید. به جای همهٔ اینها چند کار مهم انجام می‌دهید:

اول اینکه بار ذهنی خود را در کلاس، لحظه به لحظه تخلیه می‌کنید و نکته‌ای را که فرا می‌گیرید یادداشت می‌کنید و ذهن خود را همچنان باز و گسترده و خالی نگاه می‌دارید. یعنی شکل حضور شما در پایان کلاس با شروع کلاس چندان تفاوتی نمی‌کند.

دوم اینکه چون خودتان را ملزم می‌دانید هرچه را که فرا می‌گیرید به سرعت بر روی کاغذ بیاورید، ذهن شما در یک حالت آماده‌باش قرار می‌گیرد و شما از تمرکز حواسی عالی برخوردار می‌شوید و کاملاً" از خود مراقبت می‌کنید که چیزی را جا نیندازید.

فقط کافی است که یک بار این عمل یادداشت‌برداری را به شیوهٔ درستی که گفتیم تجربه کنید تا ببینید که چقدر برایتان لذت‌بخش است. حتی کم‌کم به شکل یک بازی مهیج برایتان درمی‌آید. این شیوهٔ یادداشت‌برداری به صورت کمی حرفه‌ای‌تر و ماهرانه‌تر در خبرنگاران دیده می‌شود که در مصاحبه‌های خود از گفته‌های سخنران یادداشت‌برداری می‌کنند و سپس از روی آن، متن را تصحیح می‌کنند.

و اما سومین فایدهٔ یادداشت‌برداری این است که باعث می‌شود شما سر کلاس خواب‌آلوده نشوید و چرت نزنید به ویژه در اوقاتی که معلم یا سخنران بسیار آرام و ملایم و حتی کمی خسته‌کننده درس می‌دهد و شیوهٔ تدریس او برای شما درگیری ذهنی لازم را ایجاد نمی‌کند.

شما با یادداشت‌برداری، حضور خودتان را در کلاس مهیج‌تر و مؤثرتر می‌کنید.

بسیار بعید است که کسی به این شیوه در کلاس یادداشت‌برداری کند و خوابش بگیرد. شما وقتی سر کلاس خوابتان می‌گیرد که ذهنتان ساکت و ساکن شود. نه معلم در شما درگیری ذهنی ایجاد می‌کند نه خود به این کار مشغول می‌شوید. به ویژه وقتی سخنران از نوع سخنرانان آرام و ساکن است، شما باید یادداشت‌برداری را جدی‌تر بگیرید. نگویید: من این مطالب را بلدم و نیازی به یادداشت کردن ندارم. نگویید: من همهٔ این مطالب را هم اکنون به حافظه‌ام می‌سپارم و نیازی نیست که یادداشت کنم

و ...

شما می‌دانید که یکی از مهم‌ترین اهداف یادداشت‌برداری در کلاس، همین زنده و هشیار بودنتان سر کلاس است.

یک مانع بزرگ

مطالعهٔ اجمالی قبل از کلاس و کسب اطلاعات پیش از حضور در کلاس می‌تواند یک اشکال بسیار بزرگ تولید کند و آن: رقابت با استاد است. به عبارت بهتر: به مبارزه طلبیدن استاد.

به این شکل شما ذهن خود را مدام متوجه دانسته‌های خود می‌کنید و منتظرید تا در اولین فرصت آنها را بیان کنید و یا اینکه عمداً سؤالی می‌کنید که فقط نشان دهید مطلب را پیشاپیش می‌دانید.

یادتان باشد که هدف از کسب اطلاعات اولیه فقط ایجاد یک نوع کنجکاوی و علاقه‌مندی و تمرکز حواس است برای گوش دادن و یاد گرفتن بیشتر نه برای صحبت کردن و خودنمایی بیشتر.

برای اینکه ذهنتان خالی باشد اطلاعات خود را قبل از کلاس بر روی کاغذی بیاورید و بالای آن هم بنویسید:

هدف من این است که با گوش دادن به درس امروز، این اطلاعات ناقص خود را کامل‌تر کنم.

وقتی این را می‌نویسید در خود میل بیشتری را برای فراگیری ایجاد می‌کنید و با خود تعهد می‌کنید که سخن نگویید. قرار است ما در کلاس، یک شنوندهٔ فعال باشیم نه یک سخنران مبارز.

به هیچ عنوان در لحظهٔ حضورتان در کلاس، اطلاعات قبلی خود را با اطلاعات معلم مقایسه نکنید. این مقایسه، ذهن شما را به خود مشغول

می‌کند و دقایقی حواس شما را پرت می‌کند.

مقایسهٔ اطلاعات خودتان با اطلاعاتی که سر کلاس از معلم می‌گیرید، فقط باید در چند دقیقهٔ پایان کلاس و یا حتی بعد از آن صورت گیرد. اگر سر کلاس این مقایسه را انجام دهید چه احساس کنید که دانستهٔ شما و اطلاعات معلم در یک سطح است و چه احساس کنید این دو با هم تفاوت دارند، تمرکز حواس خود را از دست می‌دهید و حواستان پرت می‌شود. در حالت اول، شادی و شعف و هیجان ذهنی، عامل حواس‌پرتی شماست و در حالت دوم، احساس متفاوت بودن دانسته‌های قبلی شما از اطلاعات معلم، ذهن شما را برانگیخته می‌کند که سؤالی کنید و حتی شاید تمایل داشته باشید که به نوعی دانسته‌های خودتان را توجیه کنید که این موجبات حواس‌پرتی شما را فراهم می‌کند.

از چه چیزهایی یادداشت برداریم؟

یادداشت‌برداری در کلاس، سه شاخه دارد. شاخهٔ اول، یادداشت‌برداری از نکات مهمی است که معلم می‌گوید که در مورد آن توضیح دادیم.

شاخهٔ دوم، یادداشت‌برداری از سؤالاتی است که به ذهنتان می‌رسد. البته اگر روند کلاس آرام و طرح سؤال در طول کلاس مجاز باشد، ما توصیه می‌کنیم سؤال خود را فوراً بپرسید. اما اگر معلم بگوید به سؤالات شما در آخر کلاس پاسخ می‌دهم، مطلقاً سؤال خود را رها نکنید. حتماً آن را مختصراً در گوشه‌ای بنویسید که آخر کلاس بپرسید. اگر بگویید: بعداً آن را می‌پرسم و یادداشت نکنید، تا پایان کلاس، ذهن شما را مشغول

می‌کند و این مانع فراگیری اطلاعات بعدی با تمرکز عالی می‌شود. به ویژه اگر سؤالتان برای شما جالب و جذاب باشد مدام در طول کلاس به پردازش سؤالتان مشغول می‌شوید و منتظرید که کلاس به پایان برسد و سؤال جالب خود را مطرح کنید. خیلی از اوقات، حتی این انتظار، ما را به جایی می‌رساند که دیگر دریافت پاسخ برایمان اهمیت چندانی ندرد بلکه فقط می‌خواهیم از طرح این سؤال جالب در حضور دیگران با صدای بلند لذت ببریم. به ویژه اگر بدانیم آفرین و تحسین معلم را هم به دنبال خواهد داشت. بنابراین حتماً سؤال خود را یادداشت کنید. بار ذهن خود را سبک کنید و به گوش دادن و یادداشت‌برداری از گفته‌ها ادامه دهید.

شاخهٔ سوم، یادداشت‌برداری از عوامل حواس‌پرتی است. سر کلاس درس هم به احتمال فراوان، افکار زیادی در ذهن شما غوطه می‌خورند که ذهن شما را منحرف می‌کنند.

در گوشه‌ای، از آنچه که حواس شما را پرت می‌کند، یادداشت‌برداری کنید. در بالای این یادداشت بنویسید آنچه که باید پس از کلاس به آن فکر کنم یا انجام دهم.

این کار را هم اگر بخواهید به تأخیر بیاندازید، یا به حافظه بسپارید و یادداشت نکنید، باز میدان ذهنی خود را تا پایان کلاس، اشغال می‌کنید.

یادمان هست که قلم و کاغذ مهم‌ترین ابزار برای تمرکز حواس هستند.

باز هم در فایدهٔ یادداشت‌برداری

به عنوان آخرین فایدهٔ یادداشت‌برداری، باید بگوییم که این عمل، شما را همیشه در حالت سوگیری قرار می‌دهد.

در کتاب «زمینهٔ روان‌شناسی» نوشتهٔ «اتکینسون - هیلگارد» گفته می‌شود: «همیشه با تغییرات محرک است که تحریک‌پذیر جهت می‌گیرد.» برای روشن شدن این مطلب مثالی می‌زنیم:

فرض کنید شما در خانه تنها هستید و صدای پایی را از پشت بام منزل خود می‌شنوید (صدای پا، محرک است و شما، تحریک‌پذیر). وقتی صدای پا بلندتر می‌شود یا به هر شکلی تغییر می‌کند، شما گوشتان را تیزتر می‌کنید (به زبان روان‌شناسی «سوگیری» می‌کنید). اما اگر صدای پا یکنواخت باشد یا تغییرات محسوس نداشته باشد به زودی برای شما عادی می‌شود و شما دیگر بر آن تمرکز نمی‌کنید.

در کلاس درس، معلم محرک است و شما تحریک‌پذیر. تغییرات معلم به صورت حرکات دست، چهره و لحن و طنین صدا باعث می‌شود که شما مدام سوگیری کنید و تمرکز شما بر او باشد.

بسیاری از معلمان که به این نکته واقف هستند، در تدریس خود از این تغییرات، زیاد استفاده می‌کنند و توجه شما را کاملاً به خود جلب می‌کنند. در این موارد دیگر نیازی نیست که شما خودتان را تغییر دهید.

اما معلمانی هم هستند که صدایی یکنواخت دارند و موقع تدریس، بی‌تحرکند. در کلاسِ چنین معلمانی است که شما باید به عنوان تحریک‌پذیر، در خود تغییر ایجاد کنید تا تمرکز حواستان پایدار باقی بماند.

در مثالی که برای سوگیری زدیم، وقتی صدای پا از پشت بام به گوش می‌رسید، یکنواخت می‌شد. شما می‌توانید با تغییر مکان خود و بالا رفتن از پله‌ها و نزدیک شدن به صدا، در خود سوگیری و تمرکز حواس ایجاد کنید.

یادداشت‌برداری داخل کلاس نیز در شما چنین حالت آماده‌باش و تحرکی را ایجاد می‌کند. جهت‌گیری برای شنیدن بهتر و درک بیشتر و بهتر. بنابراین، یادداشت‌برداری را جدی بگیرید.

اهمیت جلو نشستن

همیشه به خاطر داشته باشید که واقعاً رابطه‌ای بین کسانی که جلو می‌نشینند و کسانی که درسشان خوب است وجود دارد.

توجه کنید، کسانی که صندلی‌ها و نیمکت‌های جلویی را اشغال می‌کنند، در میدان دید خود، فقط معلم و تخته را خواهند داشت. اما کسانی که در ردیف دوم می‌نشینند، علاوه بر معلم و تخته، افراد ردیف اول را هم می‌بینند و همین طور تا ردیف آخر که دیگر همهٔ ردیفهای جلویی در میدان دید قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، عوامل حواس‌پرتی در جلوی کلاس حد اقل و در انتهای کلاس حد اکثر است. از آن انتها، همه چیز مشخص است. چشم افرادی که در این انتها می‌نشینند، کوچکترین حرکات افراد جلویی را می‌بیند و این دیدن یعنی حواس‌پرتی.

ما می‌گوییم: حتی‌الامکان در ردیفهای جلویی بنشینید. ممکن است بگویید این طور نمی‌شود که همه در ردیف اول بنشینند. ما هم حرف شما را قبول داریم اما مخاطبان ما آن کسانی هستند که همیشه تا وارد کلاس یا جلسات سخنرانی می‌شوند، با وجود آنکه ردیفهای جلویی خالی است، خودشان می‌روند و در ردیفهای آخر می‌نشینند.

به این افراد می‌خواهیم بگوییم که با این عمل خود پیشاپیش زمینهٔ بسیار مساعد حواس‌پرتی را برای خود به وجود آورده‌اند. اگر بخواهید

در آن آخر بنشینید که هیچ چیز از دید شما مخفی نماند، در واقع حواس‌پرتی را به تمرکز حواس ترجیح داده‌اید و خود را برای آن آماده کرده‌اید.

توصیه می‌کنیم که حتی‌الامکان، ردیفهای جلو را برای نشستن انتخاب کنید. باز هم تأکید می‌کنیم که واقعاً" رابطه‌ای بین کسانی که جلو می‌نشینند و پیشرفت تحصیلی، وجود دارد. این ارتباط، کاملاً" منطقی است و این طور نیست که شاگرد اول‌ها پیشاپیش جلو بنشینند. با جلو نشستن، کوشش کنید که عوامل حواس‌پرتی خود را کمتر سازید. دقت و تمرکز حواس خود را افزایش دهید و به پیشرفت تحصیلی خود کمک مؤثر کنید.

نقش فرمان ذهنی

«آنتونی رابینز»، نویسندهٔ کتابهای جالب و پرفروش «به سوی کامیابی» در یکی از سمینارهای خود مثالی زیبا می‌آورد که خوب است قبل از طرح نقش فرمان ذهنی، برای روشن شدن مطلب، اشاره‌ای داشته باشیم به این مثال:

پدری به فرزندش می‌گوید: «برو از آشپزخانه، نمکدان را بیاور»، بچه بی‌درنگ می‌گوید: «نیست» یا «نمی‌توانم پیدا کنم» و ...

پدر می‌گوید: «تو برو، پیدا می‌کنی.»

بچه پاسخ می‌دهد: «می‌دانم که پیدا نمی‌کنم ولی می‌روم.»

بچه به آشپزخانه می‌رود و تمام آشپزخانه را می‌گردد اما نمکدان را پیدا نمی‌کند. پدرش را صدا می‌زند و می‌گوید که نمکدان اینجا نیست. پدر به آشپزخانه می‌آید و خیلی زود می‌گوید: «نمکدان که اینجاست!

جلوی چشمت بود، چطور آن را ندیدی؟»

بچه متعجب و متحیر می‌ماند که چرا با تمام جستجوی خود، نمکدان را که جلوی چشمش بود، پیدا نکرده است.

در این داستان که شاید در خاطرهٔ شما هم به نوعی مستند باشد، واقعیت چیست؟ چرا بچه نمکدان را پیدا نمی‌کند؟

واقعیت این است که این بچه قبل از آنکه به دنبال نمکدان برود بارها به خود گفت: نیست، نمی‌توانم پیدایش کنم. یعنی به ذهنش فرمان داد: نمکدان را پیدا نکن! مغز بچه این فرمان را دریافت کرد. حالا بچه به آشپزخانه می‌رود و به جستجو می‌پردازد اما با آنکه نمکدان در میدان دیدش قرار دارد، آن را نمی‌بیند یعنی مغز، برنامهٔ قبلی دارد که آن را شناسایی و پیدا نکند و به همین خاطر، به اصطلاح آن را پس می‌زند.

مغز بچه، مانند یک ماشین، فقط فرمانی را که بچه به او داده بود، اجرا می‌کند.

نقش فرمانهای ذهنی در تمام موفقیت‌های زندگی و از جمله موفقیت‌های تحصیلی بسیار مهم است.

قبل از اینکه به کلاس بروید، برای خود هدف تعیین کنید. به ذهن خود بگویید که چرا به کلاس می‌روید، آیا فقط برای اینکه برایتان غیبت ثبت نشود می‌روید؟ آیا برای خندیدن می‌روید؟ آیا برای چرت زدن می‌روید؟ و یا اینکه قصد دارید چیزی را بفهمید و یاد بگیرید؟ اگر این طور است دقیقاً برای خود مشخص کنید که می‌خواهید چه چیز را یاد بگیرید و در جستجوی چه هستید؟

همین برنامهٔ ذهنی که قبل از کلاس به خود می‌دهید، تمام فعالیت‌های شما را در کلاس پیرو خود می‌سازد. بنابراین کلاس را جدی بگیرید و

قبل از حضور در آن به ذهن خود برنامه‌ای جدی بدهید. دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید چه چیزی از این کلاس یاد بگیرید. این موضوع به موفقیت شما بسیار کمک خواهد کرد. یادتان هست که در تعیین هدف، گفتیم هدف باید جزئی، روشن و دقیق باشد. پس به ذهن فرمانهای کلی ندهید. نگویید می‌روم که مطلبی بیاموزم. دقیقاً به ذهن خود بگویید که چه مطلبی را می‌خواهید بیاموزید. در خواستی مشخص از ذهن خود داشته باشید.

مثلاً به خود بگویید:

امروز می‌خواهم بفهمم واقعاً چرا و چطور رعد و برق ایجاد می‌شود؟

امروز می‌خواهم بدانم چطور می‌توان از یک عدد اعشاری، جذر گرفت؟

امروز می‌خواهم بدانم غدهٔ هیپوفیز چه کارهایی را در بدن ما به عهده دارد؟

و ...

هدف خود را از حضور در کلاس با صدای بلند یا در ذهن خود، برای خود کاملاً مشخص سازید.

فرمانهای ذهنی منفی و مخرب به ذهن خود ندهید. مثلاً همان فرمان «امروز به کلاس می‌روم که بخندم» یا «بروم ببینم چه می‌شود» یا «بروم که غیبت نخورم» و ... وقتی این فرمانها را به ذهن خود می‌دهید، در واقع به آن، این برنامه را داده‌اید که: هیچ چیز یاد نگیر.

وقتی هدف خود را از حضور در کلاس، خندیدن معرفی می‌کنید، تمام فکر شما به رویدادهای طنزآمیزی که در کلاس پیش می‌آید، متمرکز می‌شود و یا سرگردان به هر موضوعی واکنش نشان می‌دهید و

توجه می‌کنید و قادر نیستید بر درس که مسلماً هدف اصلی حضور شما در کلاس است، تمرکز پیدا کنید.

یک عده هم هستند که وقتی به سمینار یا سخنرانی یا همین کلاس درس می‌روند به خود فرمان ذهنی ایراد گرفتن از استاد یا سخنران را می‌دهند. «ببینیم چقدر ایراد دارد» «چند اشتباه می‌کند» و ...

افرادی که در یک جلسهٔ سخنرانی یا کلاس درس حضور دارند، شرایط نسبتاً یکسانی دارند اما چرا برداشت آنها از کلاس متفاوت است؟ علت آن است که فرمانهای ذهنی ابتدایی حضورشان در کلاس با هم فرق داشته است.

یکی از کلاس بیرون می‌آید و می‌گوید: چه نکتهٔ جالبی را یاد گرفتم. یکی می‌گوید: هیچ فهمیدید که فلان جا چه اشتباهی کرد؟ یکی می‌گوید: چه حرف خنده‌داری در فلان لحظهٔ کلاس گفت. و یکی هم می‌گوید، چه کلاس خسته کننده‌ای بود. من که فقط چرت زدم و هیچ چیز یاد نگرفتم.

نفر آخر کسی است که یا به خود فرمان چرت زدن داده یا اینکه اصلاً هیچ فرمانی قبل از کلاس به ذهن خود نداده است که حالت دوم معمول‌تر و شایع‌تر است.

با توجه به همهٔ این نکات که گفتیم، شما از این پس:

ابتدا در منزل مطالعه‌ای اجمالی بر مطالبی که می‌خواهند تدریس کنند، خواهید داشت.

سپس قبل از ورود به کلاس، فرمان ذهنی دقیقی را به مغز خود می‌دهید و ذهن خود را از حضور در کلاس هدفدار می‌کنید.

بعد از ورود به کلاس، حتی‌الامکان در ردیفهای جلو می‌نشینید و مانند یک شنوندهٔ فعال به درس گوش می‌دهید و یادداشت‌برداری

می‌کنید. اگر هم سؤالی داشتید یا در طول کلاس می‌پرسید و یا آن را ثبت می‌کنید و در آخر کلاس از معلم سؤال می‌کنید.

به این ترتیب شما حضور متمرکز و فعال و مثمر ثمری در کلاس خواهید داشت و درصد مهمی از یادگیری مطلب را همان سر کلاس به دست خواهید آورد.

پرورش دقت و حواس پنج‌گانه

پرورش دقت و حواس پنج‌گانه

آستانهٔ بساوایی: حس بال مگسی که از فاصلهٔ یک سانتی‌متر روی گونه بیفتد.

اینها حد اقل انرژی‌هایی هستند که می‌توانند یکی از حواس پنج‌گانهٔ شما را تحریک کنند و اگر این انرژی تحریک، کمی کمتر شود، حواس ما قادر به درک آن نخواهند بود.

برای پرورش حواس پنج‌گانه به جز حس بینایی، باید خود را به آستانه‌ها نزدیک کنیم. ما معمولاً حواس خود را تنبل می‌کنیم و برای درک محرک‌ها، انرژی فراوانی را از محرک، طلب می‌کنیم تا آن را آسانتر درک کنیم.

وقتی خود را به آستانهٔ درک نزدیک می‌کنید، عملاً دقت حواس پنج‌گانه را در خود افزایش می‌دهید و با بیشتر کار کشیدن از آنها، درک انرژی‌های کمتر محرک‌ها را در خود پرورش می‌دهید.

پرورش حس شنوایی

شما وقتی به تماشای تلویزیون مشغول هستید، معمولا" صدای آن را تا حدی بلند می‌کنید که بتوانید صدا را بدون صرف انرژی فراوان و به راحتی بشنوید. حتی غالبا" شما صدای تلویزیون را بیش از حد لازم زیاد می‌کنید.

گوشی که مدام عادت می‌کند صدا را بدون صرف انرژی و با آسودگی فراوان و خودبخود بشنود، عملا" تنبل، کم‌دقت و بی‌تمرکز می‌شود. ما در حالی از حس شنوایی خود کمتر کار می‌کشیم که گفتیم قادر است صدای تیک تاک یک ساعت معمولی را از فاصلهٔ شش متری در یک اتاق ساکت بشنود. برای پرورش حس شنیداری و افزایش قدرت تمرکز در شنیدن، باید خود را حتی‌الامکان به این آستانه نزدیک کنید و از آن کار بکشید.

تمرینات مؤثر

رادیو را روشن کنید و صدای آن را مانند وقتی که به طور معمولی به رادیو گوش می‌دهید باز کنید و به آن گوش دهید. بعد از سی ثانیه صدا را کمی کمتر کنید و حالا مجددا" گوش دهید. شنیدن خوب، اکنون مستلزم دقت بیشتر است.

حدود یک دقیقه بادقت گوش کنید. سپس مجددا" صدا را کمتر کنید و با دقت بیشتر گوش کنید. همین طور آنقدر صدا را کم کنید تا به جایی برسید که اگر کسی با پای برهنه روی فرش راه برود، شنیدن برای شما غیر ممکن شود و دقایقی را به زحمت بشنوید.

با این کار، سلول‌هایی را که قبل از این برای شنیدن تنبل کرده بودید،

به تحرک و فعالیت وامی‌دارید و حس شنیداری خود را تقویت می‌کنید. این تمرین را با هر صوت دیگری می‌توانید انجام دهید.

مثلاً می‌توانید به صدای تیک تاک ساعت از فاصله‌ای که شنیدنش سخت است، گوش کنید. تمام دقت خود را به جذب این اصوات وادارید.

در بعضی از تمرینهای تمرکز، از دقت و آگاهی روی تیک تاک ساعت برای پرورش تمرکز استفاده می‌شود، همچون وقتی که شما برای بهبود تمرکز به صدای دم و بازدم تنفس خود فکر می‌کردید.

توجه داشته باشید که این تمرینها را باید همیشه انجام دهید و لحظه لحظهٔ زندگیتان را نوعی تمرکز شنیداری کنید.

سعی کنید اولاً خودتان را عادت دهید که به صدای آهستهٔ دیگران توجه کنید. به تلویزیون با صدای کمتر گوش کنید و در یک کلام با انرژی کمتر و زحمت بیشتری سلول‌های شنوایی خود را به فعالیت وادارید و به آستانه‌ها نزدیک شوید. پس از مدتی خودتان می‌بینید که هم قدرت شنوایی شما افزایش یافته است و هم تمرکز حواستان بهبود یافته.

پرورش حس بویایی

دوست شما به شما گلی می‌دهد و از شما می‌خواهد بوی خوش آن را استشمام کنید. شما غالباً گل را به بینی خود می‌چسبانید و یک نفس عمیق می‌کشید. یعنی باز هم انرژی فراوانی را طلب کردید تا با زحمت کمتری گل را بو کنید. آستانهٔ بویایی شما تا این حد قوی است که قادرید قطره عطری را که در یک اتاق شش متر مکعبی پخش شده است، استشمام کنید. باید خودتان را به این آستانه نزدیک کنید و تنبلی را از خود دور کنید.

از این پس اگر قرار شد که غذایی را بو کنید یا بوی گل یا هر چیز دیگری را استشمام کنید، فاصلهٔ بیشتری نسبت به محرک بگیرید و بخواهید که آن را بو کنید. مثلاً گل را حد اقل در فاصلهٔ نیم متری خود قرار دهید و تلاش فراوان کنید که بوی آن را حس کنید.

برای تشخیص بوی غذا، سرتان را تا گردن در قابلمه فرو نکنید، بلکه از فاصلهٔ بیشتری نسبت به قابلمه، سعی کنید بوی آن را احساس کنید. حس بویایی خود را به تلاش وادارید و آن را فعال کنید.

پرورش حس چشایی

صبح‌ها که قرار است چای خود را شیرین کنید، آنقدر در آن شکر می‌ریزید که به راحتی و بدون هیچ زحمتی تمام سلول‌های بخش شیرینی زبان شما، شیرینی آن را درک کنند.

مزه‌های فوق‌العاده قوی، سلول‌های چشایی را ضعیف و تنبل می‌کنند چرا که همیشه با انرژی زیاد، حس چشایی شما را تحریک می‌کنند.

قدرت واقعی حس چشایی شما تا حدی است که مزهٔ شیرینی یک قاشق چایخوری شکر حل شده در دو گالن آب را حس کنید.

اما ما در حس چشایی، خیلی بی‌دقت و کم‌توجه هستیم. تا آن حد که وقتی از شما می‌پرسند: غذا خیلی شور است؟ شما برای پاسخ گفتن، تازه مزه‌مزه می‌کنید. یعنی تا الان که مشغول خوردن بودید، کاملاً نسبت به درک مزه و طعم آن بی‌توجه بوده‌اید.

از این پس که غذا می‌خورید، سعی کنید مزهٔ تمامی اجزای آن را حس و درک کنید و کاملاً این اجزا را با حس چشایی خود از هم تشخیص دهید وبا این روش حس چشایی خود را پرورش دهید.

همین کار را می‌توانستید برای پرورش حس شنوایی خود هم انجام دهید مثلاً وقتی به شنیدن موسیقی ترکیبی چند ساز مشغول هستید، صداها را از هم مجزا کنید و آنها را کاملاً از هم تشخیص دهید.

پرورش حس بساوایی

توان حس لامسهٔ شما به حدی است که افتادن بال مگسی را که در فاصلهٔ یک سانتی‌متری گونهٔ شماست، حس کنید. اما شما آنقدر در زندگی روزمرهٔ خود، نسبت به محرک‌هایی که با پوست تنتان تماس پیدا می‌کنند، بی‌توجه و بی‌اعتنایید که حس بساوایی شما خیلی تنبل و ضعیف شده است. همین الان، لباسی را که بر تن دارید حس کنید.

حس کنید که با چه قسمتهایی از تن شما بیشتر تماس دارد. نرمی و زبری لباس را در هر نقطه‌ای حس کنید. کفشی را که به پا دارید، عینکی را که احیاناً به چشم دارید، ساعتی را که به دست دارید و ...

همین طور اگر در فضای بیرون هستید، نسیمی که تن شما را نوازش می‌کند، حس کنید. اگرچه این توانایی مثبت حس لامسه است که بعد از مدتی وجود عینک را روی صورت حس نمی‌کند، شما در طول روز برای پرورش حس بساوایی و جلوگیری از تضعیف آن، به طور آگاهانه و فعال آن را به خاطر بیاورید و حس کنید.

پرورش حس بینایی

پرورش حس بینایی تا حدی با پرورش حواس دیگر متفاوت است. ما برای پرورش حواس دیگر به آستانه‌ها نزدیک می‌شویم و سعی می‌کنیم با انرژی کمتری محرک‌ها را حس کنیم اما برای پرورش حس

بینایی، مطلقاً چنین کاری نمی‌کنیم. مثلاً نور تلویزیون یا نور اتاق مطالعه را کم نمی‌کنیم تا بخواهیم به زحمت ببینیم، چرا که این کار برای سلول‌های بینایی، آزاردهنده است.

برای تقویت حس بینایی، ما به مشاهدهٔ دقیق اجزایی می‌پردازیم که در وضعیت‌های معمولی به آنها توجهی نداریم. مثلاً دست خود را در نور کافی ببینید. خطوط، برآمدگی‌ها، چروک‌ها، فرم قرار گرفتن ناخن، شکل ناخن‌ها و حد فاصل بین انگشت و ناخن را با دقت نگاه کنید.

پنجره را باز کنید و اولین تصویری را که از منظرهٔ بیرون به چشمتان می‌آید، این بار با دقت بسیار بیشتری ببینید.

شاید شما بارها این تصویر را دیده باشید اما هیچ وقت، این طور در جزئیات تصویر، دقیق نبوده‌اید.

شگفتی‌ها

هر کسی بر حسب این که چه شغلی دارد و از کدام حس خود بیشتر و بهتر استفاده می‌کند، در یک حس بخصوص، توانایی دقت و تمرکز حواسی فوق‌العاده می‌یابد.

کارآگاه‌ها و پلیس‌های دایرهٔ جنایی که برای بررسی صحنهٔ قتل، دزدی و جنایت، مجبورند بر جزئیات تصاویر خیلی دقیق باشند، در این زمینه توانایی بیشتری نسبت به افراد معمولی پیدا می‌کنند.

جزئیاتی که از آنها به عنوان «سرنخ» یاد می‌شود، در دید کلی همهٔ افراد قرار می‌گیرد اما تنها آنها هستند که به این جزئیات توجه می‌کنند و کارآگاهی حرفه‌ای تلقی می‌شوند.

پارچه‌فروش‌ها و بزازها، همه شغلشان، حس لامسه است. به همین

خاطر حس بساوایی در آنها خیلی قوی است و آنها می‌توانند به راحتی، با چشم بسته و فقط با لمس گذرا، جنس و نوع پارچه را حدس بزنند.

عطرفروش‌های حرفه‌ای هم به خاطر تمرین دادن حس بویایی در شغل خود، خیلی راحت می‌توانند نوع عطرها را با بوییدن از همدیگر، تشخیص دهند و حتی با حضور در یک مهمانی و حتی بدون نزدیک شدن بیش از حد به افراد بگویند هر کس از چه عطر یا ادوکلنی استفاده کرده است. شاید تصور کنید الان می‌خواهیم در مورد پرورش حس شنوایی، مثالی از نوازندگان موسیقی‌دان‌ها بزنیم. ابداً چنین نیست. موسیقی‌دان‌ها، حس شنوایی خوبی ندارند به خاطر اینکه همیشه در سروصدای زیاد و انرژی‌های تحریک‌کنندهٔ فراوان به سر می‌برند.

بتهوون، مثال زندهٔ این موضوع است که به هنگام نواختن سنفونی نهم خود، کاملاً ناشنوا بود.

اما کسانی که به عیب‌یابی دستگاه‌های الکترونی (از طریق تشخیص تغییر صداهای ملایم) مشغول هستند و یا کسانی که در منزلشان خیلی آرام و ملایم با هم صحبت می‌کنند، نسبت به افراد معمولی، تمرکز شنوایی بیشتری دارند.

آشپزهای حرفه‌ای هم در حس چشایی سرآمدند. آنها می‌توانند با چشیدن کمی از غذا، تفاوت نوع چاشنی‌های [illegible] و حتی مقدار آنها را حدس بزنند. در محیط [illegible] همسر شما از این توانایی، بیشتر برخوردار هستند.

تمرکز و حواس پنج‌گانه

البته پرورش تمام این حواس به پرورش دقت و تمرکز شما

می‌انجامد اما آنچه بیش از همه به آن نیاز دارید و در کتابهای مربوط به تمرکز، بیشتر توصیه می‌شود، تمرکزهای دیداری و شنیداری است که خیره شدن به نقطهٔ سیاه، شعلهٔ شمع و یا دوایر متحدالمرکز برای پرورش تمرکز دیداری شما و تمرکز بر صدای نفس کشیدن، عمدتاً برای تمرکز شنیداری شما توصیه می‌شود.

اگر شما قصد دارید که مطالعهٔ این کتاب را ادامه دهید و برای تمرکز حواس در مطالعه کوشش می‌کنید، بیشتر بر تمرینهای تمرکز دیداری و شنیداری تکیه کنید و تمرینات آن را انجام دهید.

نکتهٔ دیگری که مهم است، این است که تمرینات پرورش حواس پنجگانه را باید در طول روز، بخشی از زندگی خود کنید و به منظره‌ها، تصویرها، صداها، مزه‌ها، بوها و تماس‌های خود بیشتر توجه کنید.

در لابلای فعالیت‌های روزانه که در عدم تمرکز به سر می‌برید و غالباً فعالیتی را بدون تمرکز ویژه انجام می‌دهید، گهگاه روی جزئیات آن وضعیت، متمرکز شوید.

تن آرامی

یا

Relaxation

تن‌آرامی یا Relaxation

همان طور که خود شما هم می‌دانید، هیچ چیز به اندازهٔ آرامش در تمرکز فکر نقش مؤثر ندارد.

هرچه آرامش جسمی و ذهنی شما بیشتر باشد؛ به همان نسبت تمرکز فکرتان بیشتر خواهد بود.

تن‌آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی است برای آرام‌سازی عضلات بدن. از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگ وجود دارد، هرچه که شما در جسم خود آرامش بیشتری برقرار می‌کنید، در ذهنتان نیز آرامش بیشتری برقرار می‌شود.

اغلب کسانی که از عدم تمرکز فکر، شکوه و شکایت می‌کنند در حقیقت از افکار مزاحم ذهنی خود می‌نالند و همیشه می‌پرسند با این افکار مزاحم که ذهن ما را اشغال کرده، چکار کنیم؟

واقعیت این است که شما به طور ارادی و آگاهانه نمی‌توانید این افکار مزاحم را از ذهن خود خارج کنید و از شر آن راحت شوید. اما

می‌توانید آزادسازی و آرام‌سازی ذهن خود را از راهی غیر مستقیم انجام دهید.

از آنجا که هر فکری (به ویژه افکار منفی مزاحم) عضلات را منقبض می‌کند، ما می‌آییم عضلات را آرام می‌کنیم و تنش و انقباضشان را از بین می‌بریم. در نتیجهٔ این کار، افکار منفی خودبخود از ذهن ما خارج می‌شوند.

اساس تن‌آرامی همین است: آرام‌سازی عضلات با قصد ایجاد آرامش و خلاء ذهنی.

چرا که هرچه میدان فکری خالی‌تر باشد، تمرکز و توجه بر یک موضوع خاص، آسانتر می‌شود. تن‌آرامی، غالباً به سه شکل انجام می‌شود:

۱- آرام‌سازی بدون ایجاد تنش

۲- آرام‌سازی پس از ایجاد تنش

۳- ریلکس پیشرونده یا تجسمی

در روش آرام‌سازی بدون ایجاد تنش، شما به تک تک عضلات خود فرمان «آرام باش» می‌دهید.

البته فرمان شما به ترتیب به این عضلات، القاء می‌شود:

۱- پای راست

۲- پای چپ

۳- دست راست

۴- دست چپ

۵- شکم و کمر
۶- سینه و کتف‌ها
۷- صورت
۸- پوست سر

ما هیچ وقت یکباره بدن را شل نمی‌کنیم؛ این کار، کم‌تأثیر و تا حدی نادرست است. ذهن ما فرمانهای کلی را نمی‌پذیرد. وقتی می‌گوییم: «بدن من، به تمامی شل و راحت شو»، مغز در صدد اجرای این فرمان برمی‌آید اما چون این فرمان، خیلی کلی است، مغز در انجام آن کاملاً موفق و مؤثر نیست و بنابراین از آن سر باز می‌زند. مغز ما فرمانهای جزئی و مشخص را بهتر می‌پذیرد. هرچه فرمان جزئی‌تر و مشخص‌تر باشد، پذیرش و اجرای مغز بهتر خواهد بود.

دقیقاً به همین دلیل است که ما عضلات را به هشت گروه تقسیم کردیم و به طور جداگانه به هر گروه فرمان راحت‌باش دادیم.

حتی برخی از یوگی‌ها، ریلکسی را پیشنهاد می‌کنند که فرمانها در آن به مراتب جزئی‌تر است: ابتدا انگشت کوچک پا، بعد انگشت دوم و همین طور انگشتان دیگر پا. سپس کف پا، بعد پاشنه، قوزک‌ها و ... را شل می‌کنیم تا به بالای صورت برسیم. با وجود اینکه این ریلکس تأثیری عالی و نتیجه‌ای فراوان دارد، ما آن را به شما توصیه نمی‌کنیم چرا که طولانی بودنش ممکن است برای شما که تازه می‌خواهید به طور جدی این تمرینات را دنبال کنید، خسته کننده به نظر برسد.

برای اینکه هم از فرمانهای کلی اجتناب کرده باشیم و هم از آن تمرینهای بسیار جزئی و خسته کننده. ما پس از قرار گرفتن در وضعیت مطلوب - که جلوتر آن را توضیح می‌دهیم - عضلات را در هشت

مرحله شل می‌کنیم. به این ترتیب:

۱- پای راست خود را از انگشتان تا کمر در ذهن خود مجسم کنید. آن را احساس کنید و فرمان شل شدن بدهید: «پای راست من، راحت و آرام شو». هر جا که انقباض و تنشی احساس می‌کنید به طور ارادی آن را شل کنید و به خود تلقین کنید: «پای راست من لحظه به لحظه شل‌تر و آرام‌تر می‌شود.» اکنون انبساط و شل بودن و آرام بودن را در پای راست خود حس کنید.

۲- پای چپ خود را به همان صورت مجسم و احساس کنید. فرمان دهید: «پای چپ من راحت و آرام شو.» به طور ارادی پای چپ خود را شل‌تر و شل‌تر کنید و به خود تلقین کنید که لحظه به لحظه چنین می‌شود. پای چپِ آرام شده و شل شدهٔ خود را احساس کنید.

۳- اکنون هر دو پایتان در نهایت راحتی و آسودگی است. ذهن خود را متوجه دست راست خود کنید. از انگشتان تا شانه را در ذهن خود ببینید و فرمان دهید: «دست راست من منبسط و آرام شو.» دست راست خود را شل کنید و به خود بگویید که لحظه به لحظه شل و شل‌تر می‌شود.

۴- حالا دست چپ خود را به همان صورت مجسم کنید و فرمان دهید: «دست چپ من راحت و آرام شو.» ببینید که دست چپ شما هر لحظه آرام‌تر و شل‌تر می‌شود.

۵- حال عضلات شکم، پهلوها، پشت و کمر خود را دور تا دور مجسم کنید و فرمان دهید: «عضلات شکم و پشت من، سنگین و آرام شوید.» به خود تلقین کنید که عضلات شکم و پشت شما هر لحظه شل و آرام می‌شوند و به طور ارادی عضلات پشت و شکم خود را شل کنید.

۶- حالا نوبت به عضلات سینه و پشت کتف‌ها می‌رسد. مجسم کنید

و فرمان ذهنی بدهید و شل کنید.

۷– اکنون که بدن شما از گردن به پایین، کاملاً شل و راحت است به عضلات صورت خود فکر کنید. عضلات صورت، بسیار مهم هستند. به خود فرمان دهید: «عضلات صورت من شل، راحت و افتاده شوید.» پیشانی را بیاندازید. ابروها افتاده باشد. به ویژه دور چشم‌ها را راحت کنید. گونه‌ها را افتاده و لَخت کنید و فک پایین را کاملاً شل کنید. به خود تلقین کنید که عضلات صورت شما هر لحظه شل‌تر و آرام‌تر می‌شوند.

۸– در مرحلهٔ آخر، آرامش را در پوست سر و ذهن خود گسترش دهید. احساس گستردگی، خلاء و انبساط را در ذهن خود به وجود آورید. در این وضعیت، چند دقیقه بمانید. به هیچ چیز به جز آرامش جسمتان فکر نکنید. این بی‌فکری و خلاء، توانایی تمرکز حواس شما را پس از این به شکل چشمگیری افزایش می‌دهد.

مراحل ریلکس

همان طور که دیدید، در هر قسمت، چهار مرحله را پشت سر گذاشتیم که به ترتیب عبارت بودند از:

۱– تجسم و احساس

۲– فرمان ذهنی

۳– اراده و تلقین

۴– احساس شل بودن

توجه داشته باشید که در مرحلهٔ اول، عضله را همان طور که هست مجسم می‌کنید و در مرحلهٔ آخر، عضلهٔ شل و آرام شده را احساس

می‌کنید.

نکات مهم

۱– ریلکس را باید به آرامی و با صبر و حوصله انجام دهید. اگر برای انجام کاری شتاب دارید و یا حوصلهٔ کافی برای انجام ریلکس ندارید، مطلقا" تمرین را انجام ندهید. این تمرین باید با آرامش فراوان و آسودگی خاطر و صبر و حوصله انجام شود.

فرمانها را تند تند صادر نکنید و سریع از این عضله به آن عضله نروید.

۲– قبل از انجام ریلکس، چند تنفس عمیق داشته باشید. چشم‌ها را به آرامی ببندید و پس از ۳۰ ثانیه تن‌آرامی را شروع کنید.

۳– مدت زمان ریلکس و آرام کردن عضلاتتان، حدود ۱۰ دقیقه طول بکشد اگرچه می‌توانید پس از ریلکس، ۲۰ دقیقه و یا بیشتر در چنین وضعیت آرام و راحتی باقی بمانید.

۴– محیطی راکه در آن ریلکس می‌کنید، حتی‌الامکان محیط خلوت و ساکتی باشد. از ریلکس کردن در محیط‌های شلوغ و پر سروصدا اجتناب کنید. محیط شما باید خالی از کلیهٔ عوامل اضطراب‌آور باشد. مثلا" غذا روی اجاق نباشد، تلفن را قطع کنید و از اینکه کسی در این مدت مزاحمتان نمی‌شود، مطمئن گردید.

۵– اگر در بین انجام تمرین به هر علتی مجبور شدید یکباره بلند شوید، مثلا" کسی شما را صدا کرد یا در منزل شما را زد، مطلقا" به طور ناگهانی بلند نشوید.ابتدا چشم‌ها را باز کنید، دست‌ها و پاها را کمی حرکت دهید و سپس به آرامی بلند شوید. پس از تمام شدن ریلکس هم

به همین شکل آرام آرام برخیزید.

۶- تمرینات ریلکس را سه بار در روز؛ صبح به محض بیدار شدن، ظهر قبل از ناهار (و حتماً قبل از ناهار) و شب به هنگام خواب انجام دهید.

به کسانی که شخصیت‌های عصبی و پرتنش دارند و یا بیشتر دچار اغتشاش فکری هستند، توصیه می‌کنیم که در طول روز هم این تمرین را انجام دهند.

۷- اگر برخی از اوقات در نیمهٔ راه و وسط کار خوابتان گرفت، اصلاً مقاومت نکنید و اجازه دهید که به خواب بروید. مطمئن باشید که این خواب، یک ریلکس عمیق است، اگرچه مدت زمان آن کم است ولی یک استراحت فراوان را برای شما به ارمغان می‌آورد.

۸- از آنجا که به هنگام ریلکس، خون بیشتری متوجه عضلات بیرونی و سطح پوستتان می‌شود، ممکن است احساس گرما کنید و یا حس کنید که خون روی سطح پوستتان جاری می‌شود که این احساس، بسیار خوشایند است.

۹- در تلقیناتی که به خود می‌کنید، احساس «سنگین شدن» را بارها و بارها به خود تأکید کنید. به عنوان مثال: «پای راست من لحظه به لحظه سنگین و سنگین‌تر می‌شود.» سعی کنید که یک نوع کرختی و سنگینی و بی‌حسی را احساس کنید.

۱۰- به دلیل جریان یافتن خون در عضلات و سطح پوست، فشار خون در ریلکس کاهش می‌یابد و این تمرین برای کسانی که بیماری فشار خون دارند، بسیار مفید است. البته توجه داشته باشید که این تمرین برای کسانی که فشار خون پایین دارند، مطلقاً و به هیچ عنوان مضر

نیست. تحقیقات نشان داده است که ریلکسیشن فقط فشار خون بالا و مرضی را کاهش می‌دهد و در فشار خون طبیعی و پایین، کوچکترین تغییری ایجاد نمی‌کنید.

بنابراین در هر وضعیت جسمی و روحی که باشید، بدون استثناء تمرین ریلکس برای آرامش و تمرکز حواس شما بسیار مفید است. حتی خیلی از بیماری‌ها با این تمرین درمان می‌شوند (به ویژه بیماری‌های روان تنی).

۱۱- تمرین ریلکس را با زور و فشار انجام ندهید بلکه این تمرین باید با آسودگی و تا حدی هم «خودبخودی» انجام شود و گسترش یابد.

وضعیت قرار گرفتن

«صحیح قرار گرفتن» اصل اساسی تن‌آرامی است. سر در امتداد تنه باشد و ستون فقرات صاف قرار گیرد. این وضعیتِ سر و ستون مهره‌ها بسیار مهم است.

ریلکس را در دو وضعیت می‌توانید انجام دهید:

۱- نشسته

۲- خوابیده

در وضعیت نشسته حتی‌الامکان روی یک صندلی بنشینید، دست‌ها را روی ران‌های خود قرار دهید یا آویزان کنید. به پشتی صندلی یا دیوار تکیه دهید. پاها را کمی از هم باز کنید و در یک وضعیت ساده روی صندلی بنشینید و تمرین را شروع کنید.

در وضعیت خوابیده به صورت طاقباز و به پشت بخوابید. کف دست به سمت بالا باشد و پشت دست به روی زمین قرار بگیرد. پاها را کمی از

هم باز کنید. دست‌ها یا پاها در تماس نباشند. برای آنکه سر تان خیلی به عقب خم نشود و در امتداد تنه باقی بماند، می‌توانید از یک بالش کوچک استفاده کنید. دقت کنید که بالش شما خیلی بلند نباشد و سر به جلو خم نشود.

می‌توانید در هر کدام از این وضعیت‌ها که می‌خواهید اعم از نشسته یا خوابیده، ریلکس را انجام دهید. وقتی نمی‌خواهید بعد از ریلکس، خوابتان ببرد، تمرین را نشسته انجام دهید. مثلاً" صبح‌ها بعد از بیدار شدن بهتر است در وضعیت نشسته، ریلکس کنید چون نمی‌خواهید خوابتان ببرد و شبها بهتر است در وضعیت خوابیده، تمرین کنید و با ریلکس به خواب روید.

اشکال دیگر تن‌آرامی

در روش دوم یعنی آرام‌سازی پس از ایجاد تنش، شما ابتدا هر عضله‌ای را که قصد دارید آرام سازید، سخت منقبض و پر تنش می‌کنید و سپس آرام آرام رهایش می‌کنید به همان شیوه‌ای که در صفحات قبل گفتیم. منتها تا حدی، موضوع به خودتان برمی‌گردد مثلاً" شانه‌ها را به طرف بالا بکشید و منقبض کنید و رها سازید. یا دست خود را مشت کنید، جلوی پیشانی خود قرار دهید. پیشانی را به دست مشت کردهٔ خود بچسبانید. به طرف جلو فشار دهید و سپس آن را رها کنید.

تأثیرات این نوع تن‌آرامی هم بسیار خوب است با این حال امروزه کمتر استفاده می‌شود.

در شکل سوم یعنی ریلکس پیشرونده یا تجسمی، شما به هیچ عنوان فرمان «شل شدن» نمی‌دهید و تلاشی هم برای شل شدن نمی‌کنید

بلکه فقط آرام آرام بدنتان را از پایین به بالا احساس می‌کنید، انگشتان پای راست، روی پا، پاشنه و قوزک، ساق پا، زانو و ... همین طور به طرف بالا می‌آیید. دوباره تأکید می‌کنیم که مطلقاً تلاشی برای شل شدن نمی‌کنید. فقط عضله را مجسم و احساس می‌کنید و پیش می‌روید.

مورد استفاده‌ترین نوع تن‌آرامی، ریلکس بدون تنش یعنی مورد اول می‌باشد که ما آن را به تفصیل توضیح دادیم.

یوگا و افزایش تمرکز

یوگا و افزایش تمرکز

یکی از تمرینات بسیار بسیار مؤثر در پرورش قوهٔ تمرکز، یوگاست. یوگا قدمت چندهزار ساله دارد و از کشور هند به ارمغان آمده است. یوگا یک ورزش فکری بسیار مفید محسوب می‌شود که در آنِ واحد تأثیرات جسمی و روانی فوق‌العاده عالی دارد.

عموماً یوگا را با «ورزش» مقایسه می‌کنند که این مقایسه، ابداً صحیح نیست. یوگا نه تنها می‌تواند تأثیرات عالی ورزش را از نظر جسمی و سلامت جسمی در شما به جای بگذارد بلکه در ذهن شما نیز تأثیرات مستقیم خارق‌العاده‌ای دارد.

کسانی که یوگا را در برنامهٔ روزانهٔ خود قرار می‌دهند، عملاً شاهد این تأثیرات شگرف هستند.

کسی که یوگا می‌کند، از درصد بیشتری از توانایی‌های ذهنی خود استفاده می‌نماید و علاوه بر این به دلیل تأثیر عالی که یوگا در آرام‌سازی دارد، از آرامشی سرشار برخوردار می‌شود که هم جسمی است و هم ذهنی.

کسانی که یوگا می‌کنند، به خاطر برخوردار شدن از همین آرامش، در رویارویی با مشکلات و بحران‌های زندگی، بهتر تصمیم می‌گیرند، منطقی‌ترند، عاقلانه‌تر فکر می‌کنند و از شتاب‌زدگی و عجله به دور هستند.

یوگا از بیماری‌های عصبی زیادی پیشگیری می‌کند و بیماری‌های زیادی را درمان می‌نماید. بیشتر بیماری‌هایی که منشأ روانی دارند، با یوگا قابل درمان هستند. امروزه یوگا اولیه توصیهٔ درمانگران به مراجعینی است که بیماری آنها منشأ سایکوسوماتیک و روان‌تنی دارد.

یوگا با آرامشی که به ارمغان می‌آورد و ارتباطی که با لایه‌های عمیق‌تر مغز برقرار می‌کند، یک احساس رضایت خاطر درونی و شادمانی عمیق را به همراه دارد.

بیشتر بیماری‌های مفاصل مانند آرتروز، با یوگا درمان می‌شود. یوگا تمدد اعصاب را موجب می‌شود. انرژی ذهنی و مانیتیسم شخصی را افزایش می‌دهد و شخص را از جذابیت فوق‌العاده‌ای بهره‌مند می‌سازد.

یوگا تمرین مؤثری در تناسب اندام است و شما چه از چاقی فراوان و چه از لاغری مفرط رنج ببرید، یوگا به شما تناسب اندام می‌بخشد.

یوگا را «راز جوان زیستن» می‌دانند. بسیاری از حرکات یوگا چین و چروک پوست را از بین می‌برد و از به وجود آمدن آن هم جلوگیری می‌کند. حتی یوگا از ریزش مو هم ممانعت می‌کند.

تعداد زیادی از حرکات یوگا برای فعال شدن غدد کم‌کار، بسیار مؤثر است. پس می‌بینیم که یوگا تنها یک تمرین برای تمرکز فکر نیست و فایده‌های جسمی و روحی بسیاری دارد.

همین که یوگا «آرامش» را موجب می‌شود، خود منشأ همه چیز

است. رفع اضطراب و استرس، اعتماد به نفس، روحیهٔ شاد، خلاقیت، تناسب اندام، زیبایی و جوانی تنها گوشه‌ای از فواید فراوان یوگاست.

اما آنچه که مد نظر ماست و شاید یکی از مهم‌ترین تأثیرات یوگا باشد، همین تمرکز فکر است.

یوگا چیست؟

بسیاری از شما تصور می‌کنید که یوگا، مجموعه‌ای است از حرکات و وضعیت‌هایی که کم‌شباهت به ورزش نیستند. این تصور، اشتباه است. یوگا به هیچ عنوان به تنهایی چنین معنایی نمی‌دهد.

یوگا در اصل، به معنای «اتصال و پیوستگی» است. به معنای «وحدت ماده و انرژی» است. به مفهوم «یکی شدن جسم و روح» است. یوگا یعنی «یکپارچه شدن با تمامی خود».

یوگا تمام قوای جسمی و روحی شما را جمع و هماهنگ می‌کند.

با این تعریف، می‌بینیم که هر روشی که شما را به این هماهنگی جسم و روح برساند و این وحدت ماده و انرژی را ایجاد کند، یوگا محسوب می‌شود.

محدود کردن یوگا فقط به یک سری حرکات، از درک نادرست مفهوم یوگا ناشی می‌شود. یوگا به معنی عمیق کلمه، کلیهٔ مراحل و روشهایی را در بر می‌گیرد که شما را به این هماهنگی، آرامش و تمرکز می‌رساند.

مراحل یوگا

یوگا پنج مرحله دارد که هر کدام از این مراحل، مفهوم یوگا را به تنهایی در بر می‌گیرد. یعنی هر مرحله به تنهایی، خود یوگا محسوب

می‌شود. اما انجام تمام این مراحل با هم، شما را به اوج این مفهوم و به دنبال آن، به تمرکزی که در جستجویش هستید، می‌رساند.

اینکه می‌گوییم یوگا پنج مرحله دارد نباید تصور شود که بسیار دشوار و سخت است. بلکه در عین حال فوق‌العاده آسان و راحت است. اکنون ما هر یک از این مراحل را شرح می‌دهیم. مراحلی که عبارتند از:

۱- تفکر مثبت

۲- رهایی

۳- تنفس صحیح و فواید آن

۴- تغذیهٔ صحیح

۵- حرکات

۱- تفکر مثبت

مهم‌ترین رکن یوگا، تفکر مثبت است. امروزه، در تمام مؤسسات آموزش یوگا در دنیا، ابتدا مفهوم «تفکر مثبت» را آموزش می‌دهند و بعد به سراغ مراحل دیگر می‌روند. این تفکر مثبت اگرچه یک مفهوم روان‌شناسی به نظر می‌آید، اما در هند کهن ریشه دارد. یوگی‌های هندی عقیده داشتند که شرط اول یوگی بودن این است که به یک صفا و خلوص درونی رسیده باشند. یک پاکی درون و پاکی اندیشه. این اندیشهٔ پاک و ناب و خالص، همان تفکر مثبت امروزی است و اساس کار محسوب می‌شود.

بیشتر اوقات وقتی می‌گوییم: تفکر مثبت داشته باشید، این طور تلقی می‌شود که باید با یک خوش‌بینی و خوش‌خیالی محض به زندگی نگاه کنیم و یا واقعیت‌های منفی آن را نبینیم و یا اینکه چشم بر روی آن ببندیم

و نادیده‌اش بگیریم.

و حال آنکه تفکر مثبت، مطلقاً″ چنین مفهومی ندارد.

ما در این اندیشهٔ پاک ابتدا در یک نگرش عمومی تمام واقعیات زندگی را می‌بینیم. خوبی‌ها، بدی‌ها، جنایت‌ها، محبت‌ها، دوستی‌ها، دشمنی‌ها و ... دید اول، یک نگاه کاملاً″ واقع‌بینانه است. نه دید مثبت است نه دید منفی. نگاهی است که تمام واقعیت‌های پیرامون خود را می‌بیند و می‌پذیرد.

بعد از این نگرش عمومی، تفکر مثبت مفهوم می‌یابد. حال ما می‌آییم و توجه و تمرکز خود را به جنبه‌های مثبت یک موضوع و کلاً″ به واقعیت‌های مثبت، معطوف می‌کنیم. توجه به نکات مثبت، آنقدر شما را باروحیه و قوی می‌کند که توان چاره‌جویی و تدبیر برای مقابله با واقعیت‌های منفی و یا حتی سازگاری با آنها را در شما دوچندان می‌نماید. شما با این نوع تفکر، هم روحیه و اعتماد به نفس عالی دارید و هم بهتر برای جنبه‌های منفی چاره‌جویی و تدبیر می‌کنید.

اساساً″ فقط «ذهن مثبت» قادر به تدبیر و چاره‌اندیشی است نه ذهن منفی. کسانی که پس از نگرش عمومی تمام توجه و تمرکز خود را به واقعیت‌های منفی معطوف می‌کنند، آنقدر از نظر جسمی و روحی ضعیف می‌شوند که حتی نکات مثبت را از دست می‌دهند.

مثلاً″ فردی که سرپناهی آرام برای زندگی دارد و از سلامت کافی برخوردار است اما شغل مناسبی ندارد و یا به اندازهٔ کافی زیبا نیست، اگر همهٔ توجه خود را به شغل نامناسب یا از آن بدتر، به زشت بودن خود معطوف کند، آنقدر روحیهٔ خود را دچار بحران می‌کند که سلامتش را هم از دست می‌دهد و دیر یا زود به خاطر ارتباط تنگاتنگ روح و تن، به

هزار بیماری مبتلا می‌شود. بیماری‌های عصبی، افسردگی، سردردهای شدید، بیماری‌های گوارشی مثل زخم معده و ...

در صورتی که همین فرد می‌توانست با توجه به جنبه‌های مثبت زندگی خود، روحیه و اعتماد به نفس عالی در خود ایجاد کنید و با استفاده از منابع و امکانات موجود برای مشکلات زندگی خود تدبیر و چاره‌جویی کند.

یک ذهن منفی قادر است خیلی سریع از بین تمام واقعیت‌های موجود، جنبه‌های منفی را کشف و استخراج کند و با توجه و تمرکز در آن، به افسردگی و غم و ناراحتی خود دامن بزند.

حال آنکه یک ذهن مثبت قادر است در بحرانی‌ترین وضعیت‌ها و منفی‌ترین واقعیت‌ها، جنبه‌های مثبت را پیدا کند و حتی فقط یک جنبهٔ مثبت بیابد و بر آن توجه و تمرکز کند و با تکیه بر آن، به اصلاح وضعیت‌های منفی موجود بپردازد. بنابراین می‌بینید که منظور از تفکر مثبت، انکار واقعیت‌های منفی زندگی نیست بلکه هدف این است که دست کم وضعیت‌های مثبت را حفظ کنیم و برای منفی‌ها نیز چاره‌ای بیاندیشیم.

تفکر مثبت، یک مهارت ذهنی ویژه است که شاید به دست آوردن آن از تمام آنچه که در این مجموعه به شما ارائه شده است، مهم‌تر و در عین حل آسانتر باشد.

باید تفکر مثبت را تمرین کنید. این تمرین، بسیار ساده و راحت است: از این پس به هر چیزی که برخورد می‌کنید، چه شخص، چه شیء و چه موقعیت و وضعیت، جنبه‌های مثبت آن را کشف و استخراج کنید و بر آنها تمرکز و توجه نمایید.

تمرین را از چیزهای ساده شروع کنید و اول از همه، از خود شروع کنید:

همین الان از خود بپرسید که چگونه شخصیتی هستید؟

ذهن منفی شما می‌گوید: تمرکز حواس ندارم، حافظه‌ام افتضاح است. بی‌اراده و بی‌اعتماد به نفس هستم. بینی بزرگی دارم. دچار بی‌خوابی‌ام. از شغلم راضی نیستم. جورابم سوراخ است. عصبی و کینه‌ای هستم.

و وقتی از او می‌پرسیم، دیگر چه؟ می‌گوید: همین.

اما ذهن مثبت شما، بر جنبه‌های مثبت تأکید دارد: معده‌ام از سلامت کامل برخوردار است. شنوایی‌ام بسیار خوب است. قدرت فکر دارم. لباسی بر تن دارم. شمارش از یک تا صد را بلدم. دو دوست خوب دارم. برای پرورش اراده‌ام تلاش می‌کنم.

وقتی به او می‌گوییم، دیگر چه؟ می‌گوید: به دنبال یک شغل مناسب هستم و چون تلاش می‌کنم، یقین دارم که موفق می‌شوم. هم اکنون با مطالعهٔ این کتاب و عمل به تمرینهای آن می‌خواهم قدرت تمرکز خود را چند برابر کنم.

از این پس در مواجهه با هر چیز، فوراً سؤالی را از خودتان بپرسید. این سؤال طلایی بهترین تمرین برای پرورش ذهنیت مثبت است. به عبارت دیگر، کلید طلایی دستیابی به آن است. سؤال این است: «چه جنبه‌های مثبتی در این وجود دارد؟»

۲- رهایی

رهایی به معنای «خواستن در اوج رها کردن و رها کردن در اوج خواستن» است. وابستگی با تمرکز، منافات دارد. هر وابستگی میدان

فکری شما را اشغال می‌کند و شما را از تمرکز بر موضوعی دیگر بازمی‌دارد.

رهایی یعنی: کم کردن وابستگی‌های خود. چه این وابستگی، ذهنی و روانی باشد چه جسمی و مادی.

باید مدام در حال بخشیدن و رها شدن و آزاد شدن باشید. ذهن یوگی، یک ذهن آزاد است. یک ذهن رها و در اوج آرامش. این رهایی، نه به معنای ترک دنیا و لذت‌های مادی است بلکه به مفهوم لذت بردن از مواهب الهی بدون وابسته شدن به آنهاست.

شادی خود را به وضعیتی خاص و موقعیتی ویژه وابسته نکنید که اگر چنین باشید از این لحظهٔ خود شادمان نیستید و همیشه در انتظار و افسوس به سر می‌برید.

ممکن است بگویید: «انسان باید هدف داشته باشد و برای رسیدن به آن، تلاش کند. آیا خودِ «هدف داشتن» یک نوع وابستگی نیست؟

در پاسخ، ما تأکید می‌کنیم که باید هدفمند باشید و حتماً اهدافی داشته باشید اما می‌گوییم که تمام آرامش و موفقیت و کامیابی و لذت و بهره‌مندی خود را به دستیابی به هدف و زمان رسیدن به آن وابسته نکنید. همان قدر مشتاق و خواهان باشید که آمادهٔ رها کردن هستید.

برخی از ما چنان به دنبال اهداف مادی خود می‌رویم که تمام زندگی این لحظه را بر خود حرام می‌کنیم و خودمان را از همه چیز محروم می‌کنیم تا به آن یک چیز برسیم و در این تلاش، خود را چنان به در و دیوار می‌کوبیم و عصبی و پراضطرابیم که هیچ جای آرامش و لذت و بهره‌مندی برای خود باقی نمی‌گذاریم.

گهگاه باید آرام شوید، از تلاش باز بایستید، میدان ذهنی را خالی

کنید و آن را از عشق و شادمانی سرشار کنید. رها و آزاد شوید.

ذهن عصبی و درگیر و مضطرب و وابسته نمی‌تواند در هیچ چیز تمرکز کند حتی تمرکز چنین ذهنی بر هدف و تلاش برای دستیابی به آن، مطلوب و ایده‌آل نیست. تلاش کنید اما با آرامش. تقلا و خودکشی نکنید. این، همان مفهوم رهایی است. لحظاتی در روز آرام شوید با تمرکز فوق‌العاده و آرام و پیوسته هم حرکت کنید.

به هیچ عنوان آرامش خود را به کسی و چیزی و جایی وابسته نکنید. نگویید: فلان کس پیش من باشد، فلان چیز را داشته باشم، فلان جا باشم، آرام هستم. یادتان باشد منشأ آرامش در درون شماست. رها و آزاد باشید. نگویید: با او باشم یا فلان جا باشم، لذت می‌برم. یاد بگیرید از وجود و حضور خودتان و از درون الهی خود لذت ببرید. رها باشید.

۳- تنفس صحیح و فواید آن

تنفس صحیح آنقدر در آرامش و تمرکز مؤثر است که ما خواستیم حتی فصلی مجزا و بسیار مفصل در تنفس داشته باشیم. اگرچه این کار را به دلیل آنکه تنفس صحیح یکی از مراحل یوگاست انجام ندادیم و آن را در همین فصل یوگا بررسی می‌کنیم، اما شما آن را به اندازهٔ یک بخش مجزا و بسیار مهم، جدی بگیرید. تمام تمرینات ارائه شده در این فصل به یک طرف و تمرین تنفس صحیح هم به یک طرف.

شما ممکن نیست کتابی در زمینهٔ تمرکز حواس و آرامش ذهن پیدا کنید که در آن فصلی به تنفس اختصاص داده نشده باشد.

در یوگا تنفس آنقدر مهم است که خیلی‌ها حتی تصور می‌کنند یوگا به تمامی یعنی تنفس!

در مقدمهٔ گلستان سعدی، اولین نعمت خداوندی که سپاس گفته شده، تنفس است: «... هر نفسی که فرو می‌رود، ممّد حیات است و چون بیرون می‌آید مفرّح ذات» و این خود نشانهٔ اهمیت تنفس است.

فواید تنفس عمیق - طول عمر و سلامتی

کسانی که تنفس عمیق دارند، از طول عمر بیشتری برخوردار می‌شوند. تنفس عمیق باعث می‌شود که تعداد دم و بازدم در یک دقیقه کمتر شود. معمولاً افراد در یک دقیقه ۱۶ بار نفس می‌کشند و عمر متوسطی دارند. اما هر کس بیش از این در یک دقیقه نفس بکشد، مسلماً تنفس‌هایی سطحی خواهد داشت که دم و بازدم‌های عمیق را به همراه ندارد. طول عمر چنین افرادی از حد متوسط و معمول، کمتر است.

اگر می‌گویند هیجان‌های عصبی مانند ترس، اضطراب، خشم، کینه، انتقام و حسادت، بیماری می‌آورد و از طول عمر می‌کاهد، به خاطر آن است که تمام هیجان‌های عصبی اولین تأثیر خود را بر تنفس می‌گذارند. شما از این به بعد به کسانی که عصبی و خشمگین و یا مضطربند با دقت نگاه کنید و ببینید که چقدر تنفس آنها در این مواقع سطحی می‌شود. گاهی اوقات در هنگام خشم، تنفس به سی بار در دقیقه و حتی بیشتر می‌رسد. حالا خودتان حساب کنید که کسانی که مدام در هیجان‌های عصبی به سر می‌برند و در خشم و اضطراب غوطه‌ورند با تنفس سطحی خود چه بلایی بر سر سلامتی و طول عمر خویش می‌آورند.

در عوض، کسانی که از آرامش برخوردارند و خود را به هنگام خشم کنترل می‌کنند، چنان از تنفس عمیق و ژرفی برخوردار می‌شوند که مسلماً سلامتی آنها را مداوم‌تر و طول عمرشان را بیشتر می‌کند.

اخیراً در یکی از مجله‌های علمی، از تحقیقات مشترک دانشمندان ژاپنی و آمریکایی گزارشی ارائه شد. این دانشمندان به این نتیجهٔ جالب رسیده‌اند که اگر انسان بتواند تعداد تنفس خود را در یک دقیقه از ۱۶ بار به ۱۲ بار کاهش دهید، چیزی حدود ۵۰ سال به عمر خود اضافه کرده است.

ورزش برای این سلامت قلب و جسم و به دنبال آن طول عمر را به همراه دارد که بر سیستم تنفسی اثر می‌گذارد. ورزشکاران با پیگیری مستمر ورزش در زندگی، کم کم بر حجم تنفسی خود می‌افزایند و از تعداد تنفس خود در یک دقیقه می‌کاهند و به همین دلیل از سلامتی و طول عمر برخوردار می‌شوند.

در عوض، سیگاری‌ها با سیگار کشیدن به سرعت از حجم تنفسی خود می‌کاهند و بر تعداد تنفس خود می‌افزایند ضمن آنکه تنفسشان را مسموم نیز می‌کنند و در نتیجه سلامتی خود را از دست می‌دهند و طول عمرشان کاهش پیدا می‌کند.

به هر ترتیب، باید دقت کنید که ضمن انجام تمرینات تنفس - که به زودی آن را کاملاً شرح می‌دهیم - از هر عاملی که در شما تنفس سطحی ایجاد می‌کند و حجم تنفسی شما را کاهش می‌دهد، اجتناب کنید و از هر برنامه‌ای که تنفس شما را عمیق‌تر می‌کند و بر حجم تنفسی شما می‌افزاید، استقبال کنید.

فواید تنفس عمیق - کنترل هیجان‌های عصبی

گفتیم که هیجان‌های عصبی منفی و به ویژه خشم و اضطراب، تنفس شما را بد و سطحی می‌کنند و شما باید مراقب باشید که این هیجان‌ها را

در خود کنترل کنید تا در نهایت، سلامتی و طول عمر خود را حفظ کرده باشید.

خوشبختانه تنفس صحیح و عمیق، خود، عاملی بازدارنده برای این هیجان‌هاست. شاید خود شما هم بارها تجربه کرده باشید.

وقتی عصبانی و خشمگین می‌شوید، اگر در حرکتید، بایستید؛ اگر ایستاده‌اید، بنشینید؛ اگر نشسته‌اید، دراز بکشید و بعد چند نفس عمیق بکشید. خیلی سریع خشم شما فروکش می‌کند و مسلما" شما با آرامش، بهتر و عاقلانه‌تر فکر می‌کنید و تصمیم می‌گیرید.

هر هیجان منفی دیگری را که در خود احساس می‌کنید، می‌توانید با این روش از بین ببرید و حتما" این کار را بکنید.

فراموش نکنید که شما به هیچ عنوان نمی‌توانید با این هیجان‌های عصبی و این تنفس‌های بد، از آرامش و به ویژه از تمرکز حواس برخوردار شوید.

حضرت علی (ع) در جنگ با عمربن عبدود، الگوی خوبی برای ماست. وقتی که دشمن، آب دهانش را بر ایشان انداخت، حضرت، خشمگین شد و از آنجا که می‌دانست ممکن است در این شرایط، تصمیم درستی نگیرد و عملش جنبهٔ انتقام شخصی پیدا کند، لحظاتی درنگ کرد، چند قدم راه رفت و وقتی بر خشمش چیره شد، دوباره به سراغ دشمن آمد.

توجه دارید که پیاده‌روی همراه با تنفس عمیق، همواره یکی از راههای کسب آرامش بوده است.

فواید تنفس عمیق - آرامش

شاید مهم‌ترین تأثیر تنفس عمیق که خیلی سریع همه به چشم می‌آید، آرامش است.

با هر نفس عمیقی که می‌کشید هم ذهن شما آسوده‌تر می‌شود و هم جسمتان. به ویژه در بازدم‌های عمیق، بدن شل و ریلکس و منبسط می‌شود.

اساساً بین تنفس و انقباض عضلانی همیشه رابطه‌ای وجود دارد.

هیجان‌های عصبی منفی، تنفس را سطحی می‌کند و تنفس سطحی، انقباض و گرفتگی عضلانی را موجب می‌شود که شما دندان‌ها را به هم می‌فشارید و دست‌ها را مشت می‌کنید و ابروها را در هم می‌کشید.

حتی ثابت شده است که در این حالت، جدار معدهٔ شما جمع‌شدگی و کلیه شما، چروک‌خوردگی پیدا می‌کند.

«لوئیز هی» روان‌شناس بنام در کتاب معروف خود «شفای زندگی» می‌نویسد: «زخم معده و سنگ کلیه، بازتابهای هیجان خشمند در عوض، تنفس عمیق و آرام، انبساط و آرامش عضلات را موجب می‌شود.

همین طور، به خاطر ارتباط تنگاتنگ جسم و ذهن، آرامش عضلانی، آسودگی ذهن را به دنبال دارد و انقباض عضلانی، آشفتگی فکر را. این همان اصلی بود که ما در فصل پیش بر آن تکیه کردیم.

مهم‌ترین و اساسی‌ترین عامل مؤثر در تمرکز فکر، همین آرامش جسم و ذهن است که رهاوردی از تنفس عمیق هم هست.

فواید تنفس عمیق - کنترل عواطف

عواطف و احساسهای شما هم بر تنفس شما تأثیر می‌گذارد. کسانی که احساسی‌تر باشند، تنفس سطحی‌تری دارند.

کنترل احساسات به نوعی کنترل انرژی ذهنی و کنترل مغناطیس شخصی است.

ما به کسانی که خیلی احساساتی هستند توصیه می‌کنیم تنفس عمیق را تجربه کنند. با چند تنفس عمیق و آهسته، خیلی سریع از شدت احساس و عاطفه کاسته می‌شود. البته ما نمی‌خواهیم جلوی هر احساسی را بگیریم. برخی از احساسها را حتی باید دامن زد و گستراند.

شما باید توجه داشته باشید که احساس و عاطفهٔ شما همسو و هم‌جهت با ارزشهای فکری و اهداف شما هستند یا نه. اگر هستند و در شما واکنش‌های مثبت در جهت رسیدن به هدف ایجاد می‌کنند، از آنها استقبال کنید و دوستشان بدارید اما اگر شما را به واکنش‌های منفی وامی‌دارند، مثلاً به زیر پا گذاشتن ارزشها و منحرف شدن از مسیر اهداف، حتماً باید آنها را تعدیل و کنترل کنید تا بعداً دچار پشیمانی و احساس گناه نشوید.

تنفس عمیق و تفکر مثبت، دو بازوی اصلی کنترل عواطف منفی هستند.

فواید تنفس عمیق - خلاء و رهایی

آنچه که پیش از این دربارهٔ «رهایی» گفتیم، با تنفس عمیق به آسانی به دست می‌آید. شما با رهایی، از هر گونه وابستگی ذهنی فاصله می‌گیرید و با تنفس عمیق، خیلی آسان به این رهایی می‌رسید.

یوگی‌ها، تنفس عمیق را راه مؤثر رهایی می‌دانند. شما هم می‌بینید که بخش عظیمی از یوگا به معنی هماهنگی و تعادل روح بر عهدهٔ تنفس است.

فواید تنفس عمیق - کنترل میل جنسی

پیشاپیش تأکید می‌کنیم که کنترل، به معنی «سرکوبی» نیست.

میل جنسی، یکی از موهبت‌های الهی و از نعمت‌های خدادادی شماست برای تنازع بقا. حتی میل جنسی را یکی از نیروهای درونی و حیاتی بشر می‌دانند که اگر کنترل و تعدیل شود، یک رکن موفقیت به حساب می‌آید.

«ناپلئون هیل»، روان‌شناس مشهور در کتاب معروف خود «بیندیشید و ثروتمند شوید»، میل جنسی را یکی از سه ضلع مثلث موفقت می‌داند.

آنچه که ما در صدد کنترل آن هستیم، میلی است که هدفدار نیست و در جهت مثبت قرار ندارد.

همهٔ امیال، مثبت و مفیدند. همهٔ امیال، موهبت الهی‌اند اما به شرط آنکه مهارشان کنیم و به کنترلشان درآوریم و از آنها درست استفاده کنیم. افراط در ارضای میل جنسی و کنترل نکردن آن، هم تعادل عصبی شما را بر هم می‌زند و هم از بخش عظیمی از نیروهای حیاتی و قوای مغناطیسی شما می‌کاهد. جالب اینکه میل جنسی، تنفس را تند و سطحی می‌کند.

هر بار که میل جنسی، نه در جهت مثبت و درست - در شما طغیان کرد، یک شیوهٔ کنترل، آن است که مکان و وضعیت خود را تغییر دهید و چند نفس عمیق بکشید. ما «پیاده‌روی تند همراه با تنفس‌های عمیق» را در این مواقع به شما توصیه می‌کنیم.

فواید تنفس عمیق - خلاقیت

با تنفس عمیق، شما به لایه‌های عمیق‌تر مغز و منشأ فکر می‌رسید. آنجا که خلاقیت، افکار نو، تصمیم‌های تازه و حتی الهام و شهود شماست، تنفس عمیق یعنی ارتباط با منشأ فکر و شعور خلاق. با تنفس عمیق، هم فکرتان بهتر و عمیق‌تر می‌شود و هم تمرکز حواس بیشتری پیدا می‌کنید. دربارهٔ ارتباط بیشتر و بهتر با منشأ فکر در فصل «مدیتیشن» صحبت خواهیم کرد.

تکنیک تنفس عمیق

تنفس عمیق، شامل سه مرحله است:

۱- دم عمیق

۲- نگهداری نفس

۳- بازدم عمیق

۱- دم عمیق

فرو بردن هوا به ریه‌ها یعنی دم، مطلوب ما نیست مگر آنکه این شرایط را داشته باشد:

الف- آهسته و آرام باشد.

دم شتاب‌آمیز هرگز نمی‌تواند ریه‌ها را به طور کامل پر کند یعنی شما هر چقدر سعی کنید که نفس عمیق بکشید اما این کار را با شتاب انجام دهید، ریه‌های شما به طور کامل پر نمی‌شود. باید آهسته ریه‌ها را از هوا پر کنید.

ب- نفس عمیق، باید شکمی باشد.

ابتدای دم عمیق، قسمتهای فوقانی قفسهٔ سینه از هوا پر می‌شود که در تنفس سطحی هم چنین چیزی رخ می‌دهد. آنچه مطلوب ماست، پر شدن قسمتهای تحتانی قفسهٔ سینه و حبابچه‌های هواست.

سعی کنید با قسمت شکم خود نفس بکشید. وقتی به آرامی ریه‌ها را از هوا پر می‌کنید، در آخرین لحظات، یک فشار و درد اندکی را در قسمت فوقانی شکم (دیافراگم) خود حس می‌کنید.

اما چرا می‌خواهیم چنین حالتی ایجاد شود؟

سلول‌های بدن ما با خون ارتباط مستقیم ندارند بلکه این ارتباط را لنف یا آب میان بافتی ایجاد می‌کند. لنف، مواد غذایی را از خون می‌گیرد و در اختیار سلول قرار می‌دهد و از طرفی مواد زاید را از سلول می‌گیرد و به خون بازمی‌گرداند. هرچه لنف، این تبادل را سریع‌تر و بهتر انجام دهد سلامت سلول و شادابی آن بیشتر می‌شود. به طور کلی سلامت سلول به دو عامل وابسته است: شتاب و سلامت خون، شتاب و سرعت لنف.

سرعت گردش خون عمدتاً به قلب وابسته است اما سرعت لنف به حرکت عضلهٔ بالای شکم یعنی دیافراگم بستگی دارد.

تنفس عمیق و شکمی، دیافراگم را حرکت می‌دهد و این حرکت، در حفرهٔ شکمی خلائی ایجاد می‌کند که شتاب لنف را پانزده برابر می‌کند.

سلامتی و جوانی شما اساساً به دو عامل وابسته است: عمق تنفسی و گردش خون

با تنفس‌های عمیقی که انجام می‌دهید، سرعت لنف را فزونی می‌بخشید و در نتیجه متابولیسم سلولی شما بهتر انجام می‌گیرد و شما شادابی، سرزندگی و انرژی فراوانی را احساس می‌کنید.

۲- نگهداری نفس

شاید مهم‌ترین قسمت تنفس، همین نگهداری باشد. وقتی شما هوا را در ریهٔ خود نگه می‌دارید، به کیسه‌های هوایی خود فرصت می‌دهید که تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن را کامل انجام دهند. در تنفس‌های تند و سطحی، این تبادل، خوب صورت نمی‌گیرد چون شما به ریه‌های خود، فرصت کافی نمی‌دهید.

۳- بازدم عمیق

در بازدم‌های سطحی و معمولی، ریه‌ها از مواد مسموم و عمدتاً دی‌اکسید کربن، به طور کامل خالی نمی‌شوند.

بازدم هم باید دو شرط ویژه داشته باشد: اول آنکه آهسته و آرام انجام گیرد. دوم آنکه از راه بینی باشد. اما در آخرین لحظات، دهان را باز کنید و هوای باقی مانده را با فشار و صدای «هِ» بیرون بدهید.

در بازدم‌های سطحی، حدود ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌لیتر از هوای بازدمی ریه‌ها خالی نمی‌شود. این هوای باقیمانده، یکی از مهم‌ترین علل پیری شناخته شده است.

بازدم‌های عمیق را تجربه کنید و ریه‌های خود را از آخرین هوای مسموم نیز خالی کنید.

آگاهی بر تنفس

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در تمرکز حواس، توجه کردن به تنفس است. از لحظه‌ای که دم عمیق را شروع می‌کنید تا آخرین لحظه‌ای که هوا را بیرون می‌کنید، به فرآیند تنفس و صدای نفس خود توجه کنید. به

صدای نفس خود گوش بسپارید و تمام توجه خود را بـه آن مـعطوف سازید.

شمارش تنفس

یکی از راههای آگاهی بر تنفس، شـمارش آن است. بـرای هـمین امروزه فرمول‌هایی برای شـمارش تـنفس ارائـه شـده است کـه شـما می‌توانید با استفاده از آنها بر تنفس خود آگاهی پیدا کنید.

جدیدترین و معمول‌ترین فرمول تنفسی، فـرمول «۲-۴-۱» است. یعنی اگر شما تا یک شماره دم عمیق می‌کشید، چهار برابر آن هوا را در ریه نگه می‌دارید و دو برابر آن، یعنی نصف زمان نگـهداری، هـوا را از ریه‌ها خارج می‌کنید.

این فرمول تنفسی، بر اساس ظرفیت تنفسی شما می‌تواند افـزایش یابد که میزان افزایش برای افراد مختلف، متفاوت است.

مثلاً اگر دم عمیق شما سه شماره طول می‌کشد، باید با ۱۲ شماره نفس خود را نگه دارید و سپس با شش شماره هوا را از ریه‌های خـود خارج کنید.

منظور ما عمدتاً آگاهی بر تنفس است و شما می‌توانید فرمول را کمی تغییر هم بدهید به شرط آنکه «طولانی‌تر بودن زمان نگهداری نفس» را جدی بگیرید.

می‌توانید نفس را با انگشت، شمارش کنید و یا اینکه در ذهن خود بشمارید. هر شماره الزاماً معادل یک ثانیه نیست. به آرامی و هر طور که دوست دارید یک ریتم شمارش را در نظر بگیرید و برای خود بشمارید.

دکتر «لوئیس پروتو» در کتاب خود «طـریقت آلفـا و رسـیدن بـه

آرامش» از «آگاهی بر تنفس و توجه به صدای نفس کشیدن» به عنوان یکی از مؤثرترین روشهای آرامش و ریلکسیشن صحبت کرده است.

در شبانه‌روز دست کم سه بار و هر بار ده مرتبه تنفس «۲-۴-۱» را با همهٔ شرایط لازم برای یک تنفس صحیح و عمیق انجام دهید.

پرانا

یوگی‌های هندی از گذشته اعتقاد داشتند که در هوای پیرامون ما، ماده‌ای حیاتی و انرژی‌بخش وجود دارد که «پرانا» نامیده می‌شود. ما «پرانا» را به درون ریهٔ خود فرو می‌بریم، در ریه‌ها حبس می‌کنیم، پرانا مواد زائد را نابود می‌کند و ما با بازدم عمیق خود این مواد را خارج می‌کنیم.

امروزه ما نام این مادهٔ حیات‌بخش را «اکسیژن» و نام مادهٔ زائد را «دی‌اکسید کربن» گذاشته‌ایم اما به خاطر آنکه جنبه‌های بسیار حیاتی و جادویی تنفس را که تاکنون تصور نمی‌کرده‌اید، احساس کنید، توصیه می‌کنیم که کماکان به پرانا فکر کنید.

در دم عمیق احساس کنید انرژی هستی و پرانا را به وجود خود راه می‌دهید و آلودگی‌ها را در بازدم عمیق خود بیرون می‌رانید.

در تمام کتابهایی که دربارهٔ یوگاست، تنفس پرانا به شدت تأکید شده است.

۴- تغذیهٔ صحیح

هدف یوگا، جذب و ذخیرهٔ انرژی است نه کاهش آن.

بسیاری از غذاهایی که ما در شبانه‌روز استفاده می‌کنیم، حجم

عمده‌ای از انرژی ما را می‌کاهند ضمن آن که مواد مسموم فراوانی را نیز تولید می‌کنند. ما در روند تغذیهٔ صحیح یوگا، به شما دستور پرهیز غذایی نمی‌دهیم و شما را از چیزی برحذر نمی‌داریم.

واقعیت این است که مواد پروتئینی و لبنیات، برای هضم و جذب خود انرژی فراوانی را از بدن می‌گیرند و مواد زایدی را بر جای می‌گذارند. فرآورده‌های شیر مانند کره، پنیر، خامه و فرآورده‌های گوشتی به ویژه گوشت قرمز، مواد غذایی دیرهضمی هستند که انرژی زیادی از ما می‌گیرند. در عوض، سبزی‌ها و میوه‌ها مواد غذایی سهل‌الهضمی هستند که از طرفی انرژی فراوان به ما می‌دهند و از طرفی ترکیبات شیمیایی خون را مسموم نکرده حتی تصفیه هم می‌کنند.

مغز ما برای انجام فعالیت‌های فکری به ویژه تمرکز فکر به گلوکز فراوان احتیاج دارد. شما سعی کنید این گلوکز فراوان را بیشتر از فروکتوز (قند میوه‌ها) تأمین نمایید.

از مواد پروتئینی و لبنی کمتر استفاده کنید و در عوض از سالاد، میوه و سبزی بیشتر استفاده نمایید.

امروزه ۸۰٪ از مواد غذایی را که رژیم‌های غذایی مناسب توصیه می‌کنند، میوه‌ها و سبزی‌ها تشکیل می‌دهند.

شما خودتان بارها تجربه کرده‌اید که با خوردن میوه‌های شیرین، سالاد و سبزی‌ها چقدر شاداب‌تر و سرزنده‌تر می‌شوید و آمادگی بیشتری برای فعالیت‌های ذهنی پیدا می‌کنید. در صورتی که با خوردن مواد پروتئینی، ذهن شما احساس خستگی می‌کند و شما به چرت زدن و خوابیدن تمایل پیدا می‌کنید.

مجدداً تأکید می‌کنیم: سفارش ما این نیست که از پروتئین و لبنیات

استفاده نکنید بلکه می‌گوییم کمتر استفاده کنید و حتی‌الامکان میوه و سبزی را جایگزین مواد غذایی دیرهضم کنید.

به عنوان آخرین نکته، انگور همیشه به عنوان یک میوهٔ شیرین برای انجام فعالیت‌های ذهنی و تمرکز حواس در برنامهٔ غذایی یوگی‌ها نقش فوق‌العاده‌ای داشته است. از انگور، فراوان استفاده کنید.

۵- حرکات بدنی

کسانی که با حرکات یوگا آشنایی نسبی دارند اکنون بسیار مشتاقند که ببینند در این مجموعه به ویژه برای تمرکز حواس، چه حرکتهایی را پیشنهاد می‌کنیم.

ما به جای آنکه به شرح حرکات فراوان بپردازیم، قواعد علمی این حرکات را در چند مرحله می‌گوییم که شما با در نظر گرفتن این اصول، می‌توانید خودتان حرکت‌هایی را پیشنهاد کرده و انجام دهید.

اصول حرکات بدنی:

۱- بدن را در وضعیتی قرار دهید که یا در طول شبانه‌روز، اصلاً انجام نمی‌گیرد و یا خیلی به ندرت انجام می‌گیرد. بدن شما در شبانه‌روز، وضعیت‌های مختلفی را به خود می‌گیرد اما بعضی از وضعیت‌ها هست که بدن شما اصلاً در آنها قرار نمی‌گیرد و یا خیلی کم قرار می‌گیرد.

مثلاً کمتر پیش می‌آید که شما دستتان را از بالا به پشت خود ببرید و از آرنج خم کنید یا کمتر پیش می‌آید که بر خلاف جاذبهٔ زمین و به صورت سَروتَه قرار بگیرید به طوری که سر، پایین و پاها، بالا باشند.

با این تعریف، شما می‌توانید خودتان صدها حرکت یوگا ایجاد کنید.

۲- روی حرکات ایجاد شده، تمرکز کنید. وقتی در وضعیتی خاص قرار گرفتید، باید دست کم یک دقیقه در این وضعیت ثابت بمانید و توقف کنید.

۳- حالا باید در این وضعیت ویژه، تمرکز کنید. تمرکز شما سه حالت دارد:

الف- اگر عضله‌ای متحمل فشار شده است، فکر خود را بر آن عضله متمرکز کنید. لزومی ندارد به این فکر کنید که آن عضله در حال شل شدن است. فقط به آن توجه کنید.

ب- اگر با کشش عضلانی مواجه نیستید، به یکی از نقاط انتهایی بدن توجه کنید مانند نوک انگشتان دست، نوک انگشتان پا، نوک بینی و یا بالای سر.

ج- اگر منظور شما از یوگا، فعل و انفعالی خاص یا درمان است، به طور ذهنی بر آن فعل و انفعال تمرکز کنید. مثلاً وقتی سر را پایین قرار می‌دهید و پاها را بالا، می‌توانید بر این تمرکز کنید که خون از انگشتان پاهای شما به طرف پوست سرتان سرازیر می‌شود و پیاز مو، تقویت می‌گردد.

۴- بسیار دقت کنید که در یوگا، کشش‌ها ملایم و خفیف باشند. هر گونه فشار سنگین بر خود آوردن غلط است. اگر بعد از یوگا احساس خستگی کنید و درد عضلانی داشته باشید، آنچه انجام داده‌اید، ورزش بوده نه یوگا.

اشتباهی که بیشتر افرادی که کتابهای یوگا را مطالعه می‌کنند، مرتکب

می‌شوند این است که مثلاً وقتی می‌بینند کسی سرش را به طرف پاهایش خم کرده و به زانو چسبانده است، آنها هم سعی می‌کنند که با فشار، همین وضع را ایجاد کنند در حالی که باید تا جایی پایین می‌رفتند که کشش ملایمی ایجاد می‌شد و همانجا توقف می‌کردند.

شما هم نباید به خود فشار آورید که یکباره چنین وضعیتی به خود بگیرید. تأکید می‌کنیم کشش، ملایم و خفیف باشد.

۵- یوگا به عضلاتی که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند، بیشتر توجه دارد. به عضلاتی مانند زبان، پشت ران، پشت، پشت کتف و ... بسیار توجه کنید.

۶- بین هر دو حرکت یوگا، دست کم سی ثانیه توقف کنید و چند نفس عمیق بکشید.

چه وقت و چقدر تمرینات یوگا را انجام دهیم؟

به هیچ عنوان در انجام یوگا افراط نکنید. روزی یک بار یوگا کنید و حرکاتی که انجام می‌دهید از ۴ تا ۵ حرکت تجاوز نکند و بیشتر از ۷ تا ۸ دقیقه طول نکشد.

در یک روز نیم ساعت تا یک ساعت تمرین یوگا انجام دادن عملاً روحیهٔ پشتکار را در شما از بین می‌برد. شرط ایجاد روحیهٔ پشتکار این است که در ابتدا بسیار کم اما همیشه انجام دهید تا برایتان عادت شود. به جای اینکه روزی یک ساعت انجام دهید و بعد از بیست روز آتش اشتیاق شما سرد و خاموش شود، روزی پنج دقیقه اما همیشه انجام‌دهید.

یوگا را باید با شکم خالی انجام دهید و دست کم دو سه ساعت از غذا خوردنتان گذشته باشد. از آنجا که فاصلهٔ بین شام خوردن تا خوابیدن ما معمولاً کم است، توصیه می‌کنیم یوگا را صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهید.

یوگا با ورزش منافاتی ندارد. می‌توانید بعد از یوگا ورزش کنید یا نکنید. در این مورد، اختیار کامل دارید.

به هنگام انجام یوگا، لباس راحت و آزاد بپوشید و وسایل اضافی مانند ساعت، عینک و ... را دربیاورید.

بعد از اینکه یوگا به مدت زمان کم برایتان عادت همیشگی شد، می‌توانید به تدریج مدت زمان انجام آن را افزایش دهید.

چهار حرکت اصلی یوگا

چنان که گفتیم برای حرکات یوگا می‌توانید خودتان حرکاتی را پیشنهاد کنید و یا اینکه از حرکات پیشنهادی کتابهای یوگا استفاده کنید.

ما هم اکنون چهار حرکت اصلی و مادر را که گفته می‌شود از بقیه حرکات مهم‌ترند، به شما پیشنهاد می‌کنیم:

حرکت یک

کنار دیوار قرار بگیرید و پاها را به بالا پرتاب کنید به طوری که سر، پایین و پا به طرف بالا باشد. یک یا دو بالش زیر سر خود بگذارید و دست‌ها را از آرنج خم کنید و زیر سر خود بگذارید. اگر این حرکت برایتان دشوار است، در آغاز به مدت سی ثانیه آن را انجام دهید. افرادی که بیماری آرتروز دارند، این حرکت را انجام ندهند.

حرکت ۲

بنشینید. پاها را دراز کنید. از کمر خم شوید. پا را به طرف زانو ببرید و دست‌ها را به طرف پا دراز کنید. توجه کنید تا آنجا پایین بروید که کشش و فشار سنگینی را حس نکنید.

حرکت ۳

به روی شکم بخوابید (دَمَر). کف دست را روی زمین و روی سینهٔ خود قرار دهید. بعد، دست را به زمین بفشارید، آرنج را صاف کنید طوری که از کمر به بالا در هو قرار گیرد و از کمر به پایین روی زمین. به طرف بالا نگاه کنید و ثابت شوید. در این حرکت می‌توانید زبان خود را بیرون بیاورید.

حرکت ۴

دو زانو بنشینید. باسن را تا حدی در بین پاشنه‌ها بگذارید. دست را آهسته مشت کنید و روی ناف بگذارید. مشت‌ها را به هم بچسبانید. به آرامی پایین بروید و در این وضعیت، ثابت بمانید.

در تمام حرکات، به اصول یوگا که پیشتر گفتیم، توجه داشته باشد. همین طور به اینکه زمان کمی را در شروع کار، به تمرینهای یوگا در شبانه‌روز اختصاص بدهید.

مراقبه

و

مانترا

مراقبه و مانترا

یکی از تمرینات بسیار مؤثر در ایجاد خلاء فکری و قرار گرفتن در وضعیت بی‌فکری که برای تمرکز حواس فوق‌العاده مفید و لازم است، روشی است به نام «مراقبه» یا «مدیتیشن».

این تکنیک، که امروزه علم آن را کاملاً تأیید کرده است، نقش مؤثری در ایجاد آرامش دارد.

کسانی که روزی ۲ بار و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه تمرین را به طور مداوم انجام دهند، پس از مدتی از تمرکز حواس، خلاقیت، آرامش و سلامت بیشتری برخوردار می‌گردند.

مراقبه و مدیتیشن تکنیکی برای «دستیابی به لایه‌های عمیق‌تر فکر» است و شخص می‌تواند با این تمرین، به منشأ ایجاد فکر دست پیدا کند. آنچه که ما آن را فکر می‌نامیم، انرژی است که به سطح مغز آمده است یعنی از منشأ خود به مرور بالا آمده تا به سطح مغز رسیده است. تولید و ایجاد فکر را غالباً به سطح و عمق دریا تشبیه می‌کنند. همان طور که

یک حباب ابتدا در عمق دریا به صورت بسیار کوچک ایجاد می‌شود و کم کم بالا می‌آید و هم‌زمان با بالا آمدن بزرگ و بزرگتر می‌شود تا به سطح آب می‌رسد، فکر نیز چنین روندی را طی می‌کند.

ابتدا از لایه‌های عمیق‌تر مغز و آنجا که منشأ فکر خوانده مـی‌شود، فکری ایجاد می‌شود که به سمت بالا می‌آید که در این لحظه مـا آن را احساس و تجربه می‌کنیم و می‌گوییم که فکری به ذهنمان خطور کرد.

در دریا، سطح آب پر از موج و تلاطم است و حرکت، نوسان فراوان دارد. اما عمق دریا کاملا" ساکت و آرام است و آن تلاطم و نوسانی که در سطح مشاهده می‌شود، ابدا" در عمق نیست. با آنکه همهٔ حباب‌ها که در سطح به چشم می‌خورند از همین قسمتهای عمیق مـی‌آیند امـا ایـنجا کاملا" آب ساکت و آرام است.

ما معمولا" با سطح مغز خود در ارتباطیم. آنجا که همه چیز، شلوغ و پرهیاهوست. ما اگر قادر باشیم به قسمتهای عمیق‌تر مغز دست پیدا کنیم و به منشأ فکر راه یابیم، عملا" هم سکوت و سکون ذهنی برایمان میسر می‌شود و هم به جایی می‌رسیم که منشأ خلاقیت، تدبیر و تمرکز فراوان است. مراقبه، چنین کاری می‌کند. مراقبه، شما را به قسمتهای عمیق مغز می‌برد. به سکوت ذهن، به سکون فکر و به خالیِ درون. با تمام فوایـد فوق‌العاده‌ای که یک مراقبهٔ مداوم دارد، تمرین آن بسیار ساده و آسان است.

چگونه مراقبه کنیم؟

شما در هر وضعیتی که دوست دارید، بنشینید. توجه دارید که مراقبه حتما" باید در حالت نشسته انجام شود. مراقبه در حالت خوابیده نداریم.

وضعیتی راحت به خود می‌گیریم. چشم‌های خود را می‌بندیم و سکوت می‌کنیم.

مانترا

مانترا یا ذکر در مراقبه، غالبا" واژه‌ای بی‌معنی است که صـرفا" یک فرکانس صوتی دارد. یک صدا و صوت است و دیگر هیچ. نه معنی دارد نه مفهوم. نه فکر را به خود مشغول می‌کند. البته جلوتر، که از نقش ذکر در عرفان اسلامی به عنوان یک تمرین مؤثر برای ایـجاد تـمرکز صـحبت می‌کنیم، می‌گوییم که ذکر در ابتدا باید بامعنی باشد و سپس در اثر تکرار بر زبان و در ذهن بی‌معنی می‌شود. در مدیتیشن وقتی به مراقبه نشستید و چشم‌ها را بستید، حالا باید واژه‌ای بی‌معنی را مدام در ذهن خود تکرار کنید. این واژه به میل خودتان، هر واژهٔ بی‌معنایی می‌تواند باشد.

در نزد یوگی‌ها مهم‌ترین و متداول‌ترین مـانتراهـا صـوت «هـوم» می‌باشد. یعنی شخص می‌نشیند، چشم‌ها را می‌بندد و مدام در ذهن خود تکرار می‌کند: هوم. هوم. هوم ... و این عمل را ۲۰ دقیقهٔ مـداوم انـجام می‌دهد.

روان‌شناسی امروز ثابت کرده است که با ذکر یک مانترا عملا" بعد از دقایقی تمام قسمتهای ذهن را خستگی و رخوت می‌گیرد و صرفا" یک نقطهٔ فعال باقی می‌ماند.

مانترای شما نیز می‌تواند واژهٔ «هوم» یا هر واژهٔ بـی‌معنای دیگـری باشد که انتخاب می‌کنید. اما آنچه بسیار مهم است، این است که این مانترا همیشه ثابت باشد و هیچ وقت آن را تغییر ندهید و همیشه با این مانترا مراقبه کنید.

اشتباه مسلمی کـه بـعضی از مـعلمان تکـنیک مـدیتیشن مـرتکب می‌شوند و امروزه علم آن را به شدت مردود اعلام می‌کند، این است که می‌گویند هر کس مانترا یا صوتی مخصوص به خود دارد و ادعا می‌کنند که قادرند مانترای هر کسی را کشف کنند و مانترای مـخصوصش را بـه طور خصوصی اعلام کنند و حتی به او می‌گویند که این واژه، صرفاً مال شماست و مراقب باشید که آن را با هیچ کس در میان نگذارید. علم، این موضوع را امروزه کاملاً رد کرده است. شما می‌توانید هر واژهٔ ثابتی را که دوست دارید انتخاب کنید و همیشه از آن استفاده کنید.

نکات مهم

۱- مراقبه یا مدیتیشن را روزی دو بار صبح و بعد از ظهر و هر بار، ۲۰ دقیقه انجام دهید.

۲- در مراقبه همه چیز باید طبیعی پیش برود و هیچ قصد و منظوری نباید داشته باشید. اگرچه مراقبه دستاوردهای فراوانی از جـمله بـهبود تمرکز دارد اما هنگام انجام تکنیک، مطلقاً نباید انتظار چیزی را داشته باشید. حتی به این فکر نکنید که دارید با قسمتهای عمیق مغز ارتـباط برقرار می‌کنید. فقط تکنیک را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید و مانترا را تکرار و تکرار کنید. پس هر انتظاری در طول مراقبه، خود نـوعی فکـر محسوب می‌شود که این تفکر، با فلسفهٔ انجام مدیتیشن منافات دارد.

۳- فکرهایی که در طول مراقبه به ذهن شما خطور می‌کند، کـاملاً طبیعی است. مثلاً شاید حدوداً یک دقیقه از جریان مراقبهٔ شما نگذشته باشد که فکری یا خاطره‌ای به ذهنتان خطور کند. این کاملاً طبیعی است و مطلقاً نباید جلوی این روند طبیعی را بگیرید. بگذارید فکر، شما را با

خود به هر جایی که می‌خواهد ببرد و دوباره به مانترای خود بازگردید. دوباره فکر ایجاد می‌شود و دوباره مانترا. همان قدر از تکرار مانترا استقبال کنید که از فکر استقبال می‌کنید. هر دو را به عنوان یک طبیعت و یک واقعیت بپذیرید.

۴- در طول مراقبه، لحظاتی هست که در ذهن شما فقط مانترا وجود دارد و لحظاتی هم هست که می‌بینید از مانترایتان غافل شده‌اید و دارید فکر می‌کنید. لحظاتی می‌شود که شما در ذهن خود هم مانترا دارید و هم فکر و سرانجام زمانی هم پیش می‌آید که شما نه مانترا دارید نه فکر. همهٔ اینها طبیعی است. چه مانترا، چه فکر. چه فکر و مانترا با هم و چه هیچ کدام. برای همین است که اساساً می‌گویند در مدیتیشن، همه چیز طبیعی است. بگذارید با تکرار مانترایی که اراده کرده‌اید، فکرتان به هر سو که می‌خواهد برود؛ یا در مانترا غوطه‌ور شوید یا در فکر، یا در هر دو و یا در هیچکدام.

تأکید می‌کنیم هر مقاومتی در مقابل جریانهای فکری که به ذهنتان خطور می‌کند غلط است. فقط آسوده بنشینید و به تکرار مانترا بپردازید و این را بیست دقیقه ادامه دهید.

۵- فکرهایی که به ذهن شما خطور می‌کند، در حقیقت نوعی پالایش است. این فکرها از قسمتهای عمیق ذهن یا ناخودآگاه یا حافظهٔ بلندمدت به سطح می‌آیند و خالی می‌شوند. گاهی اوقات خاطرهٔ دیروز، رؤیای فردا و گاهی اوقات، رویدادهای گذشتهٔ شما به ذهنتان می‌آیند.

بگذارید همهٔ اینها بیرون آیند و درونتان پالایش شود. پس از چند روز تا چند هفته انجام مداوم این تمرین، به چنان پاکی درون و خلاء ذهنی می‌رسید که تجربه‌اش برایتان بسیار جالب و دوست داشتنی است.

۶- شرایط محیطی که در آن به انجام مراقبه می‌پردازید با شرایط ریلکسیشن تفاوتی ندارد. محیطی آرام، نسبتا" ساکت و بی‌دغدغه.

فرآیند مراقبه

اما ببینیم مراقبه یا مدیتیشن چگونه پالایش ذهن را موجب می‌شود و درون را از تنش‌های عصبی و فشارهای روحی پاک می‌کند.

با تکرار مانترا، کم‌کم ذهن آسوده و خالی و راحت می‌شود و به دنبال آن جسم راحت می‌شود. وقتی جسم راحت شد و ذهن آسوده بود، شما در یک حالت استراحت عمیق به سر می‌برید که می‌گویند این استراحت عمیق دو برابر، مؤثرتر از خواب است.

در یک استراحت عمیق، شما به ناخودآگاه دسترسی دارید و با لایه‌های عمیق مغز مانند خواب که در آن رؤیا می‌بینید، ارتباط برقرار می‌کنید.

در این آرامش و استراحت عمیق و ارتباط با ناخودآگاه، تنش‌های عصبی، فکرهای مزاحم و خصوصا" شاید افکار ناراحت کنندهٔ شما از عمق به سطح بیاید. بیرون آمدن این خاطرات، جسم را شاید کمی پرتنش و منقبض کند. این انقباض عضلانی، ذهن را فعال می‌کند و در نتیجهٔ این فعالیت، فکر تولید می‌شود.

پس از لحظاتی فرو رفتن در فکر، مجددا" به مانترای خود بازمی‌گردید و مانترا ذهن را آسوده می‌کند و این چرخه مجددا" تکرار می‌شود. شاید در بیست دقیقه مراقبهٔ یک وعدهٔ شما، این چرخه چندین بار تکرار شود و این پالایش چندین بار صورت گیرد.

مدیتیشن واقعی

عدهٔ زیادی، از این مسئله نگران هستند که آیا تمرین را درست انجام می‌دهند یا خیر. علت این نگرانی و وسواس، غالبا" بدان خاطر است که شخص در جستجوی انبوهی از جنبه‌های سحرآمیز است.

ریلکسیشن و مدیتیشن، تمرینات بسیار ساده و راحت و معمولی هستند که عمدتا" به هدف آرامش و تمرکز و آگاهی خالص انجام می‌شود.

به هیچ عنوان تصورات عجیب و غریب دربارهٔ این تمرینها نداشته باشید و منتظر نباشید که اتفاق خاصی بیفتد.

مدیتیشن باید یک روند ساده، آرام، دائمی و همراه با زندگی داشته باشد. مشکل دیگر این است که عده‌ای ادعا می‌کنند که نمی‌توانند در مدیتیشن، تمرکز داشته باشند و با ناراحتی می‌گویند افکار نمی‌گذارند من در مانترا متمرکز شوم. مجددا" تأکید می‌کنیم که افکار، بخشی از مدیتیشن هستند. البته به تدریج که تمرین را به طور مستمر انجام می‌دهید، ذهن شما کمتر متفرق می‌شود و دیگر از این شاخه به آن شاخه نمی‌پرد و آن تمرکز فکری که مدّ نظر شماست به تدریج خود را نشان می‌دهد.

تلفیق ریلکس و مراقبه برای تمرکز

گاهی اوقات ما حتی توصیه می‌کنیم ریلکسیشن و مدیتیشن را با هم و با کمی تفاوت انجام دهید. ابتدا وارد مرحلهٔ ریلکس شوید و این سؤال را به طور ذهنی از باطن خود بپرسید که «من چه کسی هستم؟»

پاسخ شما این است که «من جسم نیستم». بر این معنی فکر و تعمق

کنید. مجدداً از خود بپر سید: «من چه کسی هستم؟»

و پاسخ دهید: «من اضطراب‌ها و هیجان‌ها نیستم». بر این معنی فکر و تعمق کنید. دوباره سؤالی را مطرح کنید: «من چه کسی هستم؟»

جواب این است: «من افکارم نیستم.» بر این معنی فکر و تعمق کنید.

سؤال کنید: «من چه کسی هستم؟»: «پس من چه کسی هستم؟»

و جواب نهایی شما این است: «من یک مرکز شعور ناب هستم.» بر معنی این فراز تعمق و دقت کنید.

گاهی اوقات توصیه می‌شود که هر بار یکی از ایـن سـؤالات را از خودتان بپرسید و گاهی می‌توانید این سؤالات را به همان تـرتیبی کـه گفتیم در یک مراقبه به طور کامل انجام دهید.

چند تمرین

برای

تمرکز حواس

چند تمرین برای تمرکز حواس

تمرکز بر نقطهٔ سیاه

قدیمی‌ترین تمرکز که تاریخی بسیار کهن دارد و در بیشتر فرهنگ‌های باستانی و بومی و در میان قبایل بدوی و بسیاری از انجمن‌ها و دسته‌های قدیمی وجود داشته، تمرکز بر نقطهٔ سیاه است.

امروز نیز خیره شدن به نقطهٔ سیاه و تمرکز بر آن، یکی از اساسی‌ترین تمرینهای مانیتیست‌ها و هیپنوتیست‌هاست.

اشخاصی که تمرینات مختلف تمرکز بر نقطهٔ سیاه را انجام داده‌اند، در برتری و تأثیرگذاری نقطهٔ سیاه توافق کامل دارند.

روش تمرکز

یک نقطهٔ سیاه به قطر ۱ تا ۳ سانتی‌متر بر روی یک زمینهٔ سفید قرار دهید. اگر این را با مداد سیاه بر روی کاغذ می‌کشید، کاغذ شما نباید خط‌دار باشد. این نقطه را طوری روی دیوار نصب کنید که وقتی مقابل

آن می‌نشینید، نقطهٔ سیاه مقابل پیشانی شما باشد.

به فاصلهٔ دو متری از دیوار بنشینید و در یک وضعیت راحت قرار بگیرید. به خاطر این که در طول تمرکز بر نقطهٔ سیاه، احساس ناراحتی نکنید و یا پایتان خواب نرود، توصیه می‌کنیم روی صندلی بنشینید و در این وضعیت، نقطهٔ سیاه در فاصلهٔ دو متری شما و در مقابل پیشانیتان روی دیوار باشد.

برای ایجاد وضعیتی راحت‌تر و ریلکسیشن بیشتر می‌توانید چند نفس عمیق بکشید و پس از آنکه به مغز خود اکسیژن فراوان رساندید، خود را برای این تمرین ذهنی و فکری آماده کنید و حتی بهتر آن است که ریلکس را نیز انجام دهید، عضلات چشم و صورت را رها کنید و پس از راحتی عمیق بلافاصله چشم‌ها را باز کنید و به نقطهٔ سیاه خیره شوید.

قبل از آنکه چشم‌ها را باز کنید، می‌توانید به خود تلقین کنید که من بلافاصله پس از باز کردن چشم‌هایم، با اشتیاق و علاقهٔ فراوان به نقطهٔ سیاه خیره خواهم شد و تمام توجه و تمرکز خود را با تمام وجود به نقطهٔ سیاه معطوف می‌کنم.

اینکه می‌گوییم بعد از ریلکس بلافاصله چشم‌هایتان را باز کنید، به معنای آن نیست که تند و سریع چشم‌های خود را باز کنید. پلک‌ها را باید به آرامی باز کنید. کاملاً در نقطهٔ سیاه فرو روید. به تدریج تمرکز خود را از وسط نقطهٔ سیاه به حد فاصل نقطهٔ سیاه و سفیدی کاغذ معطوف کنید. بهتر آن است که کم‌کم چشم خود را در این دایرهٔ سیاه حرکت دهید. این چرخش می‌تواند در جهت حرکت عقربه‌های ساعت یا بر خلاف جهت آن باشد.

پس از مدتی که این چرخش را دورتادور این دایره انجام دادید،

بلافاصله یکباره و ناگهانی، به نقطهٔ سیاه برگردید و به تمامی در آن خیره شوید.

ممکن است این سیاهی برای لحظاتی، تمام میدان بینایی شما را اشغال کند. اگر در این خیرگی و تمرکز و توجه، احساس کردید چشم‌هایتان می‌سوزد، پلک‌های خود را کمی به حالت نیمه بسته درآورید و به اصطلاح چشم خود را ریز کنید. پس از این استراحت نسبی، چشم را بیشتر باز کنید و خیرگی را دوباره شروع کنید.

در این تمرین نگذارید که فکرتان به جاهای دیگر برود و هر وقت احساس کردید فکرتان منحرف شده است، مجدداً با تمرکز بیشتری به نقطهٔ سیاه بیندیشید. پس از مدتی که در یک محیط ساکت و آرام با بدن ریلکس، به طور فعال این تمرین را انجام می‌دهید، می‌بینید که دقایق زیادی را بدون توجه به مسائل دیگر، فقط در نقطهٔ سیاه بوده‌اید.

از آنجا که این تمرین را برای اولین بار انجام می‌دهید، ممکن است در ابتدا نقطهٔ سیاه برایتان ناملموس باشد اما تداوم این تمرین کم‌کم شما را با نقطهٔ سیاه مأنوس می‌کند.

در لحظاتی از این تمرین و حتی شاید در طول تمرین، دیوار یا کاغذ سفیدی که نقطهٔ سیاه روی آن است نیز در میدان دید شما قرار دارد. اما توجه و تمرکز شما در مرکز این میدان و روی نقطهٔ سیاه است.

ممکن است در طول تمرین، شما اشکال یا سایه‌هایی را به صورت تصاویر خطوط یا نقاط مبهم روی دیوار یا اطراف نقطهٔ سیاه ببینید. این مسئله کاملاً طبیعی است و نباید شما را نگران کند یا از ادامهٔ تمرین بازدارد.

تمرکز بر دوایر متحدالمرکز

این تمرین نیز تشابه فراوانی با تمرین نقطهٔ سیاه دارد اما برتری آن این است که می‌توان به افکار خود نیز اجازهٔ جولان دهیم و حتی آنها را روی دوایر می‌گسترانیم. برای این تمرین، روی یک زمینهٔ سفید، نقطه‌ای به قطر یک سانتی‌متر بکشید و سپس با استفاده از یک پرگار به قطر ۲ سانتی‌متر دایره‌ای دور آن رسم کنید.

بعد با حفظ همان مرکز پرگار، دایره‌هایی به قطر ۳، ۴، ۵، ۶ و ۷ سانتی‌متر بکشید. سپس این دایره‌ها را با مداد سیاه پررنگ‌تر و ضخیم‌تر کنید. به شکلی که حالت منظم خود را از دست ندهند.

مجدداً این را روی دیوار نصب کنید. در فاصلهٔ ۲ متری آن قرار بگیرید. ارتفاع آن تا حد پیشانی شما باشد. تمرین را شروع کنید. بدن را ریلکس نمایید و چند نفس عمیق بکشید.

ابتدا روی بزرگترین دایره نگاه کنید. برای این منظور، نگاهتان را طوری در وسط قرار دهید که وسط، مبهم باشد و دایرهٔ بزرگتر در حوزهٔ دید شما قرار گیرد. طوری که گویی نقطهٔ تمرکز شما همان دایهٔ بزرگتر باشد.

حتی می‌توانید تمامی دوایر کوچکتر داخلی را یک نقطهٔ سیاه رسم کنید و به بزرگترین دایره فکر کنید.

پس از حدود ۴۰ ثانیه به دایرهٔ دوم بیایید و همین کار را در همین مدت زمان روی دایرهٔ دوم انجام دهید. حالا به دایرهٔ سوم، چهارم، پنجم و ... بیایید. روی هر دایره ۴۰ ثانیه تمرکز می‌کنید و همین طور به دوایر داخلی‌تر می‌آیید. بهتر آن است که همین طور که به داخل می‌آیید، مدت زمان توقف خود را روی هر دایره چند ثانیه‌ای افزایش دهید. این کار را

آنقدر ادامه دهید که به نقطهٔ سیاه برسید و سپس روی نقطهٔ سیاه مانند تمرین قبل، تمرکز کنید. حدود سه الی پنج دقیقه در نقطهٔ سیاه متمرکز باشید. سپس بدون انحراف فکر و بر هم زدن توجه و تمرکز، ایـن بـار همین مسیر را برگردید. یعنی: دایره به دایره از داخل به بیرون بـروید، دایره‌ها را به ترتیب و با آرامش و تأنی نگاه کنید و روی هر دایره، ۴۰ ثانیه متمرکز باشید.

تمرکز بر شعلهٔ شمع

تمرکز بر نقطهٔ نورانی یا شعلهٔ شمع هم قدمتی کمتر از نقطهٔ سیاه ندارد. راه اساسی پرورش تمرکز و پرورش فکر در تمرینهای یوگا و هیپنوتیزم، تمرکز بر شعلهٔ شمع است.

اگرچه معمولاً تمرکز بر شعلهٔ شمع برای افراد، جذاب و گیراست و با علاقهٔ بیشتری هم آن را دنبال می‌کنند، شما توجه داشته باشید که ایـن گیرایی و جذابیت، کاملاً نسبی است. یعنی ممکن است هر کس بـرای خود تمرینی را مؤثرتر تشخیص دهد یا از آن نتیجهٔ بهتری بگـیرد. مـا ضمن توضیح متداول‌ترین روشهای تمرکز، به شما پیشنهاد می‌کنیم که بیشتر به تمرینی بپردازید که برای شما مؤثرتر است و از جذابیت بیشتری برخوردار است. با این همه، تجربه نشان داده است که افراد از همنشینی با شعلهٔ شمع و تمرکز بر آن، اظهار رضایت فراوان می‌کنند.

روش تمرین

فضای اتاق را تاریک کنید و شمعی را روشن نمایید. مسلماً اگر این تمرین را در شب انجام دهید، به شرط آنکه خوابتان نبرد، مؤثرتر است.

شعلهٔ شمع را تا آنجا بالا بیاورید که وقتی می‌نشینید، بتوانید به طور افقی به آن نگاه کنید.

طبق معمول" ابتدا چشم‌ها را ببندید، تمرین ریلکس و تنفس آگاهانه و عمیق را انجام دهید. عضلات را رها کنید اما ستون فقرات، صاف باشد. به آرامی چشم‌های خود را باز کنید و به شعلهٔ شمع خیره شوید. صرفا" به شعله و آتش نگاه نکنید بلکه فضای پیرامون شعله را که به صورت هاله‌ای روشن، دورتادور شمع دیده می‌شود، نگاه کنید. در مرحلهٔ اول، بیش از یک تا دو دقیقه این تمرین را انجام ندهید. پس از این زمان، پلک‌ها را ببندید و عضلات صورت را به ویژه، مجددا" ریلکس کنید. در ریلکس عضلات صورت، به آرامشِ عضلات چشم توجه کنید. حالا همین کار را با چشم‌های بسته در ذهن خود انجام دهید. شعلهٔ شمع را در ذهنتان مجسم کنید و به آن خیره شوید. پس از آن، یکی دو دقیقه پلک‌ها را به آرامی باز کنید و با نگاه خیرهٔ خود، به شعلهٔ شمع هجوم ببرید. هر وقت احساس کردید که فکرتان منحرف شد، کافی است به قسمتی از شعلهٔ شمع، توجه و تمرکز کنید. حرکت، تغییرها، نوسانها و تغییر رنگ آن قسمت از شعله را در نظر بگیرید. بعد از دو دقیقه، دوباره به آرامی چشم‌ها را ببندید، صورت را ریلکس کنید و به تجسم ذهنی شعلهٔ شمع مشغول شوید. این رفت و برگشت را چندین بار انجام دهید تا اینکه چشم‌هایتان کاملا" خسته شوند.

نکته‌ای را که باید تأکید کنیم این است که این تمرین و تمرینهای نظیر آن را با بی‌حوصلگی و فشار و زور انجام ندهید بلکه با اشتیاق فراوان، تمرین کنید. اگر بتوانید با نگاه کردن به دور شعلهٔ شمع، هاله‌های نورانی را از هم مجزا کنید و هر بار به یکی از این هاله‌ها تمرکز کنید، عالی است.

تمرین را پس از یک نگاهِ سه دقیقه‌ای به شعلهٔ شمع، خاتمه دهید و پس از آن چشم‌ها را ببندید و دراز بکشید.

تمرکز بر گل سرخ

تمرکز بر گل سرخ، یکی از معروف‌ترین و متداول‌ترین تمرینهای مراقبه یا مدیتیشن است بدون ذکر مانترا. یعنی بدون توجه و بدون تمرکز در گل سرخی که در دست دارید، غرق شوید. این تمرین،اساس تقویت تمرکز فکر است. یعنی تمرکز بر هیچ، تمرکز غیر ارادی که زیربنای تمرکز فکر است. شما آگاهانه نگاه می‌کنید و خیره می‌شوید اما پس از آن، تمرکز ارادی انجام نمی‌دهید بلکه نگاهتان را در گل سرخ رها می‌کنید. این تمرکز به هیچ، به تمرین نیاز دارد که البته تمرینی بسیار گیرا و لذت‌بخش است. همین طور می‌توانید در یک پارک بنشینید، به گوشه‌ای از طبیعت خیره شوید و حالتی وانهاده به خود بگیرید. منظره‌ای را نگاه می‌کنید، بدون فکر و بدون تمرکز.

هم عضلات راحتند و هم نگاه. شما هر وقت بتوانید این توانایی «تمرکز نداشتن» را در خود ایجاد کنید، خودبخود توانایی «تمرکز داشتن» خود را بهبود بخشیده‌اید. در واقع توانایی تمرکز نداشتن، عبارت است از دیدن یک مجموعه، بدون تمرکز به چیزی خاص. در عدم تمرکز، تمام تلاش تمرین کننده به مشاهدهٔ برابر و یکسان همه چیز معطوف می‌گردد و هر جزیی از این مجموعه، به اندازهٔ دیگر اجزاء مشاهده می‌شود و شما آنقدر در این تلاش غرق می‌شوید که بر هیچ فکر خاصی هم تمرکز ندارید و فکر شما اسیر جزئیات تصویر نمی‌شود. شما در «کلیت» منظره‌ای غرق شده‌اید و همه چیز این منظره پیش چشم شما

برابر و یکسان است.

همیشه در برنامه‌های خود، در بین تمرینات تمرکز، تمرین عدم تمرکز را نیز انجام دهید. انجام متناوب این تمرینها با هم، در پیشرفت و موفقیت شما تأثیری چشمگیر خواهد داشت. با تمرین عدم تمرکز حواس، شما احساس خواهید کرد که خیلی عمیق‌تر از قبل، مفهوم تمرکز را درمی‌یابید و دستیابی به تمرکز برای شما خیلی آسانتر از قبل است. در واقع، در تمرین عدم تمرکز، شما در خود خلاءیی ایجاد می‌کنید که برای تمرین تمرکز، شما را آماده و مهیا می‌کند. ما توصیه می‌کنیم هر وقت می‌خواهید تمرکزی جدی داشته باشید، مثلاً" می‌خواهید کتابی را با تمرکز عالی بخوانید یا مسئله‌ای را با تمرکز عالی برای خود حل و فصل کنید، ابتدا تمرین وانهادگی و عدم تمرکز را انجام دهید.

تمرین پرش آگاهانهٔ فکر

آخرین تمرینی که برای تمرکز فکر به شما توصیه می‌کنیم، تمرین پرش آگاهانهٔ فکر است. شما به این شکل یاد می‌گیرید که هر زمان که روی یک موضوع خاص فکر می‌کنید، به سرعت فکر خود را بر موضوعی دیگر، متمرکز کنید.

برای این منظور، شما آرام و ریلکس می‌نشینید و به یک موضوع فکر می‌کنید. هر موضوعی را که دلتان می‌خواهد انتخاب کنید و به آن توجه کنید. این موضوع می‌تواند تصویری عینی و یا تجسمی ذهنی داشته باشد. مثلاً" به ماه فکر کنید که در تاریکی آسمان، روشن است و نور می‌دهد.

بعد از چند دقیقه که کاملاً" فکر خود را متوجه تصویر نمودید، خیلی

سریع برگردید و فوراً به یک موضوع مورد علاقهٔ دیگر فکر کنید. مثلاً به یک درخت. مراقب باشید وقتی به درخت فکر می‌کنید، فکر قبلی یا تصویر ماه به ذهنتان نیاید و کاملاً به جزئیات درخت فکر کنید. بعد از چند دقیقه، به فکر خود جهش دهید و به موضوع سومی فکر کنید.

توجه داشته باشید که روی هر سوژه باید حدود دو دقیقه توقف کنید. این تمرین اگرچه ممکن است در ابتدا کمی مشکل باشد و افکار و تصاویر قبلی برایتان مزاحمت ایجاد کنند، اما خیلی زود پس از چند روز تمرین، برایتان راحت می‌شود.

تمرکز
از راه
ذکر و عرفان

تمرکز از راه ذکر و عرفان

نماز، ذکر و تمامی عبادت‌ها به ویژه هنگامی که با حضور ذهن و توجه عمیق و آگاهی ذهنی برگزار شوند، تمرکز فکری عالی را به دنبال دارند.

صرف نظر از ارج و مقامی که برای انجام عبادات، در مکاتب الهی در نظر گرفته شده است، این اعمال، تمرکز فکری ملموس و قابل توجهی را نیز به دنبال دارند و هر کس به راحتی می‌تواند چنین تمرکزی را حس و تجربه کند.

اساساً تمام اعمال عبادی انسان، وقتی در درگاه الهی مقبولیت پیدا می‌کند که روی آن فکر و تمرکز وجود داشته باشد.

پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرمایند: «یک ساعت تفکر، بهتر از هفتاد سال عبادت است.»

ذکر و عبادت با توجه، پریشانی و شدت فکر را به کلی از بین می‌برد و ذهن و جسم را پالایش می‌کند، ضمن آنکه آرامش فکری عمیقی را به

دنبال دارد.

شما اگر افراد عابد را مورد توجه قرار دهید، می‌بینید که عموماً دارای تمرکزی فوق‌العاده و آرامش روحی عمیق هستند.

ذکر

ذکر که امروزه مکاتب هندی، بودایی‌ها و یوگی‌ها از آن به عنوان «مانترا» نام می‌برند، ریشه‌ای عمیق در عرفان کهن دارد. می‌توان گفت: تمامی اعمال عبادی انسان به یک طرف، ذکر در طرف دیگر. اولین تأثیری راکه ذکر ایجاد می‌کند و ما به نوعی آن را در بحث مراقبه و مدیتیشن گفتیم، تأثیری است که بر آرامش ذهنی و فکری دارد. خداوند در قرآن کریم می‌فرمایند: «الا بذکرا.. تطمئن القلوب» یعنی با ذکر خدا، همه آرامش و اطمینان قلبی ایجاد می‌شود و ما گفتیم که بیان مداوم یک ذکر باعث فرو رفتن در لایه‌های عمیق‌تر مغز و ارتباط با منشأ فکر و شعور خلاق می‌شود و این منشأ فکر به مثابهٔ همان قسمتهای عمیق دریاست که از سکوت و سکون فراوانی برخوردار است.

تأثیرات ذکر چنان فراوان است که هر عابد و سالکی که به سیر و سلوک مشغول است، قبل از همه، رسیدن به آرامش معنوی را از طریق ذکر فراوان جستجو می‌کند.

خداوند در قرآن کریم، همچنین می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا اذکرو الله ذکراً کثیراً» و توصیه می‌کند: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، ذکر خدا را بگویید. فراوان، ذکر خدا را بگویید.»

روش مدیتیشن یا مراقبه که توصیه می‌کند واژه‌ای بی‌معنا را بگویید تا در این بی‌معنایی تفکری ایجاد نشود و شما سریع‌تر بتوانید با شعور

خلاق و آگاهی عمیق، مرتبط شوید، در مقایسه با ذکر در عرفان کهن، شیوه‌ای ناقص است که ما در این بحث، به تفاوت این دو و برتری عبادت و ذکر بر مراقبه و مدیتیشن می‌پردازیم.

مراتب ذکر

مرحوم فیض می‌گوید: «به طوری که ارباب معرفت گفته‌اند، ذکر را چهار مرتبه است: نخست آنکه ذکر بر زبان آید، دوم آنکه علاوه بر زبان، قلب نیز ذاکر و متذکر شود، سوم آنکه ذکر خدا چنان در قلبِ ذاکر جای گیرد و بر آن مستولی شود که بازگیری توجه قلب از آن مشکل باشد و چهارم آنکه بندهٔ خدا یکسره در ذکر غرق شود به طوری که دیگر نه به ذکر و نه به قلب خود توجه دارد.»

چنان که ملاحظه می‌کنید، ذکر در همان مرحلهٔ نخستین، با مراقبه منافات دارد. در مدیتیشن، صورت مانترا را مدام در ذهن تکرار می‌کنند و مطلقاً لب و زبان تکان نمی‌خورد. حتی به مراقبه کنندگان توصیه می‌کنند که مراقب باشند زبانشان تکان نخورد. حال آنکه در ذکر عرفانی، ذکر، الزاماً باید بر زبان جاری شود.

شاید این به همان موضوعِ تلقین به نفس برمی‌گردد. اگر تلقین به نفس با زبان انجام شود و در ذهن به آن فکر کنیم، آمرانه‌تر و تأکیدی‌تر می‌شود و در ناخودآگاه بهتر نفوذ می‌کند. همیشه تلقین به نفس با صدای بلند نسبت به تلقین ذهنی، برتری و ارجحیت دارد.

در مرحلهٔ دوم، مراقبهٔ واقعی شروع می‌شود. شخص باید مواظب باشد که فکرش به جایی دیگر نرود و تمام قلبش متوجه ذکرش باشد.

عرفا می‌گویند: مهم‌ترین و دشوارترین مرحلهٔ فکر، همین مرحله

است. مسلماً وقتی شما می‌خواهید تمام توجه خود را متوجه ذکر خود کنید، مدام حواستان پرت و متوجه چیزهای دیگر می‌شود. اینجا باید فوراً برگردید و به ذکر خود معطوف شوید و در این توجه قلبی به ذکر و برگشت فکری به آن، بسیار مداومت کنید.

هرگز نباید به ذهن خود اجازهٔ پریشانی و پرسه زدن در هر سو بدهید. دومین نقص مدیتیشن اینجاست که شما هنگام بیان مانترا به فکر خود اجازه می‌دهید که به هر سو برود. نه از فکر جلوگیری می‌کنید و نه مجازید متوجه مانترا باشید.

سومین مرحله، مرحله‌ای است که در آن شخص، چنان در ذکر خود فرو رفته که برایش مشکل است به چیز دیگری فکر کند.

این مرحله نشانهٔ آن است که شخص، کم‌کم به لایه‌های عمیق‌تر مغز و به آن آگاهیِ خالص و ناب دست یافته است.

پس از آن، مرحلهٔ چهارم است که شخص، کاملاً در ذکر خود غرق می‌شود و این غرقه شدن چنان است که همان واژهٔ ذکر می‌تواند حجاب ذاکر شود. یعنی اینکه خودِ واژه، بی‌معنا و بی‌مفهوم می‌شود و شخص در معنی واقعی آن جاری می‌گردد.

ذکر، تنها وسیله‌ای برای جاری شدن در یک مفهوم است و تمامی مفاهیم و معانی عمیق در عمق ناخودآگاه ما نهفته است. اینجا همان مرحله‌ای است که در مراقبه می‌گویند نه فکر وجود دارد و نه مانترا.

در این منشأ فکری و این شعور خلاق و آگاهی ناب، همه چیز نهفته است. عشق الهی، محبت بیکران، روشن‌بینی، خلاقیت، شفا، رشد، تکامل، ثروت، توانگری، صمیمیت، تفاهم، قاطعیت و ...

یک تفاوت بزرگ دیگر

یک تفاوت اساسی در مدیتیشن و عرفان، تفاوت در مانترا و ذکر است.

مدیتیتورها می‌گویند: مانترا باید بی‌معنا باشد تا تفکری ایجاد نشود و ارتباط، سریع باشد. عرفا می‌گویند: باید در ابتدا معنی‌دار باشد، جهت‌دار باشد، هدف‌دار باشد و پس از تکرار فراوان، ذکر، خودبخود حذف می‌شود و شخص از واژه دور می‌گردد.

آنها که اهل مراقبه‌اند می‌گویند فرآیند پالایش خودبخود صورت می‌گیرد و شخص، به پاکی درون می‌رسد. آنها که اهل تصوف و عرفانند، می‌گویند ابتدا باید معنی و تفکر باشد تا القاء انجام شود تا پیامهای مثبت به درون فرستاده شود و بعد از آن، این مثبت‌ها به مبارزه با منفی‌ها برخیزند و درون به این صورت پالایش و پاک شود.

همهٔ اینها را نه برای آن گفتیم که مدیتیشن را نفی کنیم بلکه خواستیم متذکر شویم که مراقبه یکی از دهها تکنیک مؤثر و نتیجه‌بخش در ایجاد آرامش و تمرکز است اما در مقام مقایسه با ذکر عارفانه، ذکر، کامل‌تر و مؤثرتر است.

ممکن است عبادت و ذکر برای شما نتیجهٔ سریع ندهد. این، یا به آن دلیل است که شما از ذهن و قلب خود، برای توجه، مراقبت نمی‌کنید و یا اینکه هنوز پالایش نشده‌اید.

تمرکز و روشن‌بینی از یک درون پاک و تصفیه شده بسیار آسانتر است تا یک درون آلوده، مضطرب و منفی.

در ذکر نیز مانند مراقبه باید بدون انتظار، تمرین کنید. حتی به قصد رسیدن به آگاهی درون و آرامش خلاق و تمرکز فکر، نباید این کار را

انجام دهید. اینها همه نتیجهٔ جنبی ذکرند که خودبخود پدید می‌آیند. هرچه بیشتر در ذکر خود مداومت کنید و روزهای متوالی را به آن مشغول شوید، نتیجه بهتر و بیشتری می‌گیرید.

آخرین تفاوت ذکر و مراقبه، این است که در مراقبه می‌گویند: روزی دو بار و هر بار بیست دقیقه تمرین کنید اما در ذکر، شما پایان ندارید.

حضرت محمد (ص) می‌فرمایند: «هر چیز را حدٌّ معینی است مگر ذکر راکه در آن حدّ و پایانی مقرر نگردیده است.» ذکری که شما بر زبان می‌آورید می‌تواند هر یک از اسماء الهی باشد.

وضعیت لوتوس

برای تنفس در یوگا، برای به مراقبه نشستن در مدیتیشن و برای ذکر گفتن در عرفان، همه و همه یک وضعیت مشابه توصیه می‌شود. این وضعیت، یک وضعیت کاملاً ساده است که غالباً در نزد یوگی‌ها به وضعیت «لوتوس» موسوم است.

در وضعیت لوتوس، شما چهارزانو می‌نشینید، طوری که کف پا با سطح داخلی ران پای مخالف در تماس باشد. ستون فقرات، کشیده است و مستقیم و صاف می‌نشینید. وضعیت دست‌ها، متفاوت است: یوگی‌ها مچ دست را روی زانو می‌گذارند و انگشت سبابه را با شست می‌گیرند و سه انگشت دیگر را آزاد می‌گذارند.

در برخی از انواع مدیتیشن، دست را جلوی شکم قرار می‌دهند طوری که ساعدها روی ران پا باشد و چهار انگشت دست چپ را روی انگشتان دست راست قرار می‌دهند.

عرفا، دستان خود را از ساعد روی ران پا می‌گذارند و کمی از هم

فاصله می‌دهند طوری که کف دست به سمت بالا باشد و در این حالت، وضعیت معمول دعا کردن را به خود می‌گیرند.

تسبیح

در نزد عرفا و ذاکرین، همیشه تسبیح، وسیله‌ای برای شمارش اذکار و تمرکز فکر بوده است.

می‌توانید در همان وضعیت لوتوس قرار بگیرید و با تسبیح، به ذکر مشغول شوید. این تمرین، به شرط آنکه فکر خود را متوجه ذکر خدا سازید، برای آرامش فکری و تمرکز بسیار مؤثر است.

توصیهٔ آخر

اکنون لازم می‌دانم نکته‌ای را به شما یادآور شوم. این نکتهٔ بسیار مهم و اساسی این است: در انجام تمرینات، شتاب نکنید.

شرط نتیجه گیری از انجام تمرینات تمرکز این است که با صبر و حوصله و آرامش تمرین کنید.

مراقب باشید که برای نتیجه گیری سریع‌تر، در روزهای اول به خود فشار نیاورید و ساعتهای فراوانی را به تمرین مشغول نگردید.

کل تمرینهای روزانهٔ شما برای تمرکز، مطلقاً نباید از دو ساعت بیشتر شود و تازه این زمان را نیز باید در طول شبانه‌روز پخش کنید.

نکتهٔ دیگر این که لزومی ندارد در طول یک روز همهٔ انواع تمرینات یاد شده را به کار ببرید. بهتر است در یک روز، از دو یا سه تکنیک استفاده کنید نه بیشتر.

فراموش نکنید که اگر شما هر روز فقط یک تمرین را با حوصله انجام

دهید، خیلی بهتر از آن است که چند تمرین را با شتاب و پشت سر هم و پی در پی انجام دهید.

پایان

پاسخ

به

سؤالات شما

دربارهٔ:

تمرکز حواس

پاسخ به سؤالات شما دربارهٔ تمرکز حواس

در این بخش می‌خواهیم به سؤالاتی که احتمالاً" برای شما در زمینهٔ تمرکز حواس وجود دارد، پاسخ دهیم.

سؤال ۱– آیا اختلاف و تفاوت افراد در قدرت یادگیری از هوش متفاوت آنها ناشی می‌شود؟

جواب– خیر. ریشهٔ این اختلاف در یادگیری، مطلقاً" هوش ذاتی و یا میزان انگیزهٔ آنها نیست. انگیزهٔ افراد، نسبتاً" یکسان است. تفاوت در توانایی تمرکز داشتن و جذب کردن است.

سؤال ۲– آیا تمرکز می‌تواند خودبخود ایجاد شود؟

جواب– بله. بعضی از عوامل هستند که باعث می‌شوند تمرکز حواس بدون تلاش ما به وجود بیاید. مثلاً" علاقهٔ فراوان به یک موضوع باعث می‌شود که ما بدون صرف انرژی، بر آن متمرکز شویم. همین طور مشکلی

که بار هیجانی دارد و از نظر روحی برای ما مهم است، تمرکز ایجاد می‌کند.

سؤال ۳– آیا تمرکز داشتن یعنی بر افکار مزاحم تسلط داشتن؟

جواب– خیر. اگر شما چنین تعریفی از تمرکز حواس در ذهن خود داشته باشد، محکوم به شکست هستید. شما هرچقدر هم که در ایجاد تمرکز حواس در خود ماهر شوید، هرگز قادر نیستید عوامل حواس‌پرتی و افکار مزاحم را کاملاً حذف کنید.

تمرکز حواس یعنی کاهش عوامل حواس‌پرتی

سؤال ۴– اگر به شما بگویند از کل تمرینات این کتاب، کدام عامل را در ایجاد تمرکز موثرتر می‌دانید، شما چه می‌گویید؟

جواب– علاقه. علاقه. علاقه.

سؤال ۵– مهم‌ترین راه و شیوهٔ ایجاد علاقه کدام است؟

جواب– افزایش دامنهٔ اطلاعات از یک موضوع، به آرامی. کسب اطلاعاتی ساده و مختصر دربارهٔ موضوع.

سؤال ۶– آیا سلامت جسمی در توانایی تمرکز موثر است؟

جواب– البته. احساس سلامت و توانایی، نیروی حیاتی فراوانی را در شما ایجاد می‌کند و اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد در حالی که احساس بیماری و ناخوشی و کسالت، باعث می‌شود که شما افسرده شوید و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید. از آن جا که اعتماد به

نفس و احساس توانمندی در هر موفقیتی نقش پایه‌ای دارد، در زمینهٔ تمرکز حواس هم همین طور است. هرچه بیشتر احساس سلامت و توانایی کنید، تمرکز حواس بهتری هم می‌توانید داشته باشید.

سؤال ۷- آیا یک موضوع درسی می‌تواند عامل حواس‌پرتی برای موضوع دیگر باشد؟

جواب- بله. هر چیزی که بتواند توجه شما را از موضوع مورد نظرتان منحرف کند، عامل حواس‌پرتی است. مثلاً وقتی که شما مشغول مطالعهٔ فیزیک هستید، توجه به درس شیمی، حواس‌پرتی است. برای همین هم ما توصیه می‌کنیم وقتی که در حال مطالعهٔ یک درس خاص هستید، کتابها و موضوعات درسی دیگر جلوی چشم شما نباشند تا شما را به یاد موضوعات دیگر بیندازند.

سؤال ۸- گفتید موسیقی به همراه مطالعه، از تمرکز شخص کم می‌کند اما من کسی را می‌شناسم که با آنکه هنگام مطالعه به موسیقی گوش می‌کند، قدرت فراگیری بالایی دارد؟!

جواب- موسیقی، قدرت فراگیری را به صفر نمی‌رساند. اگر همین فرد عادت گوش دادن به موسیقی هنگام مطالعه را ترک کند، مسلماً نمراتش خیلی بهتر خواهد شد.

سؤال ۹- شنیدم نویسنده‌ای می‌گفت هر وقت روی صندلی مخصوصش می‌نشیند تمرکزش برای نوشتن بیشتر می‌شود. آیا حقیقت دارد؟

جواب- کاملاً. این موضوع، همان شرطی شدن است. هر کسی

می‌تواند خودش را به محیط یا زمانی خاص عادت دهد و شرطی کند.

عادتهای متمرکز هر شخص هم متفاوت است. صندلی، یکی از عادتهای تمرکز است. البته باید دقت کنیم که صندلی مطالعهٔ ما خیلی راحت نباشد. صندلی‌های بسیار راحت باعث لمیدن، چرت زدن و احساس خواب‌آلودگی می‌کنند که با تمرکز حواس مغایرت کامل دارد.

سؤال ۱۰- برای آنکه قدرت تمرکزم در طول برنامهٔ درسی روزانه کاهش نیابد چکار کنم؟

جواب- در شروع برنامهٔ هر روز، ابتدا کتابهای ساده‌تر، راحتتر، مطلوب‌تر و خوشایندتر را بگنجانید. در فاصلهٔ بین مطالعهٔ دو موضوع متفاوت، به تمرینات آرامش و ریلکس بپردازید. از هوای آزاد استفاده کنید. نفس عمیق بکشید و استراحت کنید.

سؤال ۱۱- نقش اعتماد به نفس در تمرکز حواس چیست؟

جواب- اعتماد به نفس، مهم‌ترین عامل روان‌شناختی مؤثر در تمرکز حواس است. احساس بی‌کفایتی همان چیزی است که از فایق شدن شما بر سستی ممانعت می‌کند. کاملاً ضروری است که احساس مخالف آن یعنی ارزش خود را بالا ببرید. خودپنداری مثبت، مهم‌ترین کمکی است که شما می‌توانید برای تمرکز و یادگیری به خود بکنید. موفقیت در کارهای کوچک و یادآوری آنها از گذشته، دو عامل مؤثر در پرورش اعتماد به نفس هستند و پس از آن تصویر ذهنی مثبت و کوچک نشمردن موفقیت‌های خود.

سؤال ۱۲- نقش ضمیر ناخودآگاه در پرورش تمرکز حواس چیست؟

جواب- ضمیر ناخودآگاه، مهم‌ترین ابزار هر کسی برای دستیابی به **هر موفقیتی است؛ از جمله** پرورش تمرکز حواس.

برای ضمیر ناخودآگاه، صرفاً باید هدف روشن و مشخصی را قرار داد و نگران **هیچ چیز نبود. راه** دستیابی، خودبخود نمایان می‌شود. شما هدفتان **تمرکز حواس بود و این کتاب اکنون جذب شما** شده است. این **کار ضمیر ناخودآگاه شماست. همچنین** در طول تمرینات، خود را **شخصی قوی و متمرکز** ببینید. دارای همان تمرکز قوی که مشتاق آن **هستید.** هر موفقیت کوچک شما در ناخودآگاه شما ثبت می‌شود و الگوی **شما** در آینده می‌شود.

سؤال ۱۳- شما گفتید برای پرورش اعتماد به نفس به خود تلقین کنیم. **لطفاً** بیشتر توضیح دهید.

جواب- تلقین به نفس، وقتی مؤثر است که شما اصول آن را رعایت کنید: اول آنکه به آنچه می‌گویید فکر و توجه کنید. مثلاً وقتی می‌گویید: **تمرکز حواس من عالی است،** خود را اینچنین تصور کنید و به آن بیندیشید. دوم آنکه: آن را فراوان تکرار کنید. خصوصاً شبها قبل از **خواب. سوم آنکه به موضوع** کاملاً معتقد باشید. تردید نداشته باشد و با **ایمان آن را انجام دهید.** چهارم آنکه با احساس و شور و اشتیاق فراوان **عبارات تأکیدی و جملات تلقینی را** بگویید نه از سر اجبار و وظیفه. **بیشتر کسانی که تلقین به نفس را انجام** می‌دهند و خصوصاً تجسم عینی **موضوع را** در پیش می‌گیرند، طی ۲ الی ۴ هفته نتیجهٔ مثبت می‌گیرند.

سؤال ۱۴- سن من خیلی زیاد شده و برای همین تمرکزم را از دست داده‌ام. چه کار کنم؟

جواب- ابداً چنین چیزی نیست. تحقیقات نشان داده است که کلاس درس افراد مسن از تمرکز بالایی برخوردار است. افراد مسن، غالباً دلایل محکم‌تر و اطمینان‌بخش‌تری برای فراگیری دارند و انگیزهٔ فراگیری و استفادهٔ مثبت از کلاس در آنها قوی‌تر است. برتری بزرگتر دیگری که بزرگسالان دارند این است که آنان آموخته‌های خود را خیلی سریع‌تر از یک کودک در زندگی روزانه به کار می‌گیرند و به همین دلیل، این آموخته‌ها خیلی سریع خودکار می‌شوند.

سؤال ۱۵- گفته بودید که سؤال کردن در کلاس چقدر مهم است. اگر این طور است علت اینکه اکثر دانش‌آموزان در کلاس غالباً سؤال نمی‌کنند، واقعاً چیست؟

جواب- سؤال بسیار خوبی بود. اما جواب آن: اول اینکه بسیاری از آنها پرسیدن را دلیلی بر این می‌دانند که مطلب را نفهمیده‌اند و از پرسیدن ابا دارند که این سبب عقب‌ماندگی فراوان می‌شود. دوم اینکه عده‌ای عزت نفس لازم را ندارند یا مضطرب می‌شوند و یا خجالت می‌کشند و یا واهمه دارند از اینکه مبادا سؤالشان احمقانه باشد. به این افراد توصیه می‌کنیم که به پرورش اعتماد به نفس خود بپردازند و از همین امروز تصمیم بگیرند که سؤال خود را در کلاس مطرح کنند. تمام مشکل در دفعهٔ اول است. به تدریج، سؤال کردن برایتان عادی می‌شود و خیلی راحت می‌توانید سؤال خود را بپرسید. به افراد دستهٔ اول هم می‌گوییم که این مثل قدیمی را عمل کنند که پرسیدن عیب نیست و ندانستن عیب

است. بر فرض هم که پرسش شما نشانهٔ آن باشد که مطلب را نفهمیده‌اید، شما به کلاس آمده‌اید که بفهمید و معلم شما خیلی خوشحال می‌شود از اینکه به شما کمک کند درک بهتری از مطلب داشته باشید.

سؤال ۱۶– من در لحظات امتحان دچار حواس‌پرتی می‌شوم و متمرکز نیستم. علت چیست؟

جواب– اول اینکه به احتمال فراوان، اطلاعات شما برای امتحان کافی نیست. چون اطلاعات فراوان، علاقهٔ فراوان ایجاد می‌کند و علاقه، شرط تمرکز است. دوم آنکه از نتیجهٔ امتحان مضطرب هستید و اضطراب، مانع تمرکز است. سوم آنکه اهمیت تحصیل و درس خواندن در ذهن شما کمتر از مسائل دیگر است. علاقه‌مند شدن به درس، مطالعهٔ منظم و مستمر و عادت کردن به آن، حضور در جلسهٔ امتحان با آمادگی، زود رسیدن به جلسهٔ امتحان، تنفس عمیق و تمرینات آرامش قبل از امتحان، به تمرکز بیشتر شما کمک می‌کند. ضمن آنکه پاسخ دادن به سؤالات آسان در ابتدا نیز شوق و تمرکز شما را افزایش می‌دهد.

سؤال ۱۷– من در هنگام پاسخگویی به سؤال امتحانی، ناگهان فکرم به جای دیگر می‌رود و رشتهٔ کلام را از دست می‌دهم. چرا؟

جواب– شما ضعف سازماندهی دارید. قبلاً هم گفتیم که تمرکز و حافظه، ارتباط تنگاتنگ و مؤثری دارند. یادداشت‌برداری، خواندن و به یاد آوردن، همه باید با نظم و سازماندهی انجام شود. آنچه را که می‌خوانید، روی کاغذ سازماندهی کنید و ارتباطشان را با هم در نظر بگیرید.

سؤال ۱۸– آیا راه میان‌بری برای تمرکز حواس وجود دارد؟

جواب– تمرکز، یک مهارت اکتسابی است و زمان می‌خواهد. اما تمرینات مستمر و استفاده از تلقین و تجسم عینی، روند پیشرفت و بهره‌وری را بسیار به جلو می‌اندازد و سریع می‌کند.

سؤال ۱۹– نقش بازیهای فکری مانند شطرنج در تمرکز حواس چیست؟

جواب– بسیار عالی است. به شرط آنکه در طول بازی، افکار منظم و دنباله‌دار و جهت‌داری را دنبال کنید. یادتان باشد هر بازی که در آن بازیکن آنچه را که در بازی می‌گذرد به خاطر بسپارد یا پیش‌بینی کند، در افزایش قدرت تمرکز مؤثر است.

سؤال ۲۰– دوست من می‌گوید وقتی سیگاری روشن می‌کنم جریان فکرم به کار می‌افتد و تمرکزم بیشتر می‌شود. نظر شما چیست؟

جواب– نه. تمام شواهد و تجارب و تحقیقات علمی، درست عکس این قضیه را نشان می‌دهد. ثابت شده است که سیگار کشیدن عملاً" روند هوش را به تأخیر می‌اندازد. علاوه بر این، از آنجا که سیگار بر سلامت تن و تنفس مستقیماً" اثر منفی می‌گذارد، مسلماً" تمرکز را بر هم می‌زند. این موضوع، یک عادت و یک برداشت نادرست ذهنی است.

سؤال ۲۱– من نمی‌دانم آنچه که شما گفتید واقعاً" مؤثر است یا نه. چون با انجام این تمرینات گاهی تمرکز فوق‌العاده خوبی دارم و گاهی هم مانند گذشته، تمرکز خوبی ندارم. چه کار کنم که همیشه تمرکز خوب داشته باشم؟

جواب– همین که گاهی نتیجه گرفته‌اید، نشان می‌دهد که تغییر در شما آغاز شده و قابلیت دائمی شدن را دارد. این موضوع با تلاش و تمرین مستمر شما و انجام تمرینات تلقین و تجسم، مسیر تازهٔ عصبی را در ذهن شما ایجاد می‌کند و در ناخودآگاه به عنوان یک عادت و رفتار دائمی جای می‌گیرد. فقط از حرکت باز نایستید. توصیه، همین است.

سؤال ۲۲– تفاوت تفکر مثبت با تجسم خلاق چیست؟

جواب– تفکر مثبت مربوط به ذهن آگاه و هوشیار شماست که اندیشهٔ شما را اصلاح و پاک می‌کند. تجسم خلاق، مربوط به ذهن نیمه آگاه و نیمه هوشیار شماست که افکار مثبت ذهن آگاه را در ناخودآگاه ثبت و جایگزین می‌کند.

سؤال ۲۳– من روشهای پیشنهادی شما را یک هفته تمام است که به کار برده‌ام اما هنوز نتیجهٔ محسوسی نگرفته‌ام. آیا امکان دارد که این روشها برای من مناسب نباشد؟

جواب– به هیچ عنوان. از اینکه یک هفته است دارید تمرین می‌کنید خوشحالیم و به شما تبریک می‌گوییم. فقط از شما می‌خواهیم که این تمرینها را به طور مستمر تا ۲۰ روز دیگر هم انجام دهید و حدوداً پس از یک ماه در مورد خود قضاوت کنید و خود را ارزیابی نمایید. الان واقعاً خیلی زود است.

سؤال ۲۴– اساساً چرا وقتی در حال انجام کاری هستم، خیالات دیگر به سراغم می‌آیند؟

جواب- خیال‌پروری، خود، یک راه زندگی به صورت تفریحی است. هرچند وقت یک بار، درست در وسط یک کار جدی، شما رؤیایی می‌شوید که معنی‌اش این است: هنوز به آن کار رغبت کافی ندارید. هنوز به اندازهٔ کافی برانگیخته نشده‌اید. باید در خودتان علاقهٔ بیشتر ایجاد کنید و خود را هدفدارتر کنید. اما در چنین مواردی توصیه می‌کنیم که در محیطی دیگر قرار بگیرید و خیال‌پردازی نکنید. این بار آگاهانه، خودخواسته و جهت‌دار. در فکر فرو نروید بلکه فکر کنید. فکر، شما را به هر سو نکشد بلکه شما فکر را به دنبال خود بکشید. با این کار، ذهن شما آسوده‌تر می‌شود و برای تمرکز بعدی مهیا می‌گردد.

سؤال ۲۵- من نمی‌توانم دو ساعت مطالعهٔ متمرکز حتی به روش پیشنهادی شما داشته باشم!؟

جواب- زمان‌بندی شما نادرست است. پس از هر نیم ساعت مطالعه، پنج دقیقه استراحت کنید تا این آرامش، خلاء ذهنی لازم را برای جذب مطالب بعدی و تمرکز بر آنها به وجود آورد. پشت سر هم مطالعه نکنید. حتی حافظهٔ شما تمایل دارد که پس از چند دقیقه جذب و فراگیری، به دسته‌بندی و ذخیره‌سازی بپردازد.

سؤال ۲۶- من در منزلی که در محلهٔ شلوغ و پر رفت و آمدی است، زندگی می‌کنم. سر و صدا واقعاً" خیلی زیاد است. چه کار کنم؟

جواب- اول اینکه اطمینان داشته باشید که در سخت‌ترین و دشوارترین شرایط نیز تمرکز داشتن، ممکن است. اگر علاقه و رغبت شما فراوان باشد، یا سر و صدای محیط را اصلاً" درک نمی‌کنید و یا کمتر

درک می‌کنید. بنابراین سعی کنید روشهای علاقه‌مند شدن به موضوع را به کار بگیرید. ضمن آنکه گفتیم آنچه مهم است سکوت نسبی است. ما می‌گوییم در محیط منزل خود ساکت‌ترین جا نسبتاً کجاست؟ آن جا را انتخاب کنید.

سؤال ۲۷– من از عدم تمرکز خود، بسیار کلافه بودم. آیا این احساس، نادرست بوده است؟

جواب– خیر. بسیار هم عالی بوده است.. اولین قدم مثبت برای هر تغییری نارضایتی از وضع قبلی و کنونی است. این نارضایتی است که میل و انگیزهٔ شما را برای دگرگونی، رشد و تغییر مهیا می‌کند.

***

اکنون شما مفهوم تمرکز حواس، روشهای ایجاد آن به هنگام مطالعه در منزل و همین طور در کلاس درس و جلسهٔ سخنرانی را فراگرفته‌اید و باید تمرین را شروع کنید. یادتان باشد مهم‌ترین عامل موفقیت انسانهای موفق، پافشاری در تمرینات است. آنقدر تمرین کنید تا موفق شوید.

پایان

"از همین مؤلف"

۱- موفقیت نامحدود (۱) :

اعتماد به نفس در ۱۰ روز (چاپ پنجم)

۲- موفقیت نامحدود (۲) :

صمیمیت وتآثیرگذاری ونفوذ در ۱۰ دقیقه(چاپ پنجم)

۳- موفقیت نامحدود (۳) :

قانونمندی طبیعت (چاپ اول)

۴- موفقیت نامحدود (۴) :

مطالعه موفق با تمرکز. (چاپ اول)

۵- موفقیت نامحدود (۵) :

تحول چیست ؟ متحول کیست ؟ (زیر چاپ)